يونيو (حزيران) ١٩٩٢ - ذو الحجة ١٤١٢

Reader's Digest

المختار

AL MUKHTAR min Reader's Digest June '92 N° 163

أوسع المجلات انتشارًا في العالم
٤١ طبعة، ١٧ لغة، ٢٨ مليون نسخة شهريًا



المختار من ريدرز دايجست

مجلة شهرية

رئيس التحرير – المدير المسؤول: ادمون صعب.
مديرة التحرير: راغدة حداد.
امانة التحرير: لورا نفاع، عائدة الموسوي.
الاشتراكات: فريال علاف.
مدير القسم الفني: جورج غالي.

الامتياز: شركة النهار للمنشورات الدولية - باريس.
الناشر: شركة "ايبراك" للمنشورات الدولية - بيروت.
رئيس مجلس الادارة – المدير العام: الدكتور لوسيان دحداح.
المدير العام المعاون: داني دحداح - باز.
التحرير والادارة: شارع المقدسي، بناية الشرتوني، ص.ب ٨٧٠٧ بيروت - لبنان.
التلكس (الموقت): MEM 22288 LE / ANAHAR 22322 LE.
الهاتف: ٣٤١٥٩٧ / ٣٧٠٥٧٥(١).
الاعلانات: MEDIA LINKS INTERNATIONAL, S.A.R.L. العكاوي، بناية ميديا سنتر، الهاتف ٢١٦٠٥٨ - ٣٢٧٤٨٤(٠١). التلكس PRESSE LE ٤٣٢٨٣ فاكس ٨٦٤٥٧٢ - ص.ب ٦٨٨ - ١١ بيروت - لبنان.
التنضيد والتنفيذ: المطابع التعاونية الصحفية، شارع مصرف لبنان، بيروت.
الطباعة: المطبعة العربية، المدينة الصناعية، البوشرية - لبنان.
التوزيع: الشركة اللبنانية لتوزيع الصحف والمطبوعات، بيروت.

AL MUKHTAR min Reader's Digest

Editor-in-Chief: Edmond Saab.
Managing Director: Dany Dahdah-Baz.
Makdessi St., P.O.Box 8707, Beirut, Lebanon.
Telex ANAHAR 22322 LE / MEM 22288 LE.
Tel. (1) 341597 / 370575.
Advertising: Media Links International, S.A.R.L. P.O. Box 11-688, Beirut, Lebanon. Telex 43283 PRESSE LE.
Fax (1) 864572. Tel. (1) 216058/327484.



Circulation Audited by G. Bargout C.P.A.

البلد	السعر
لبنان	١٥٠٠ ليرة.
سورية	٧٥ ليرة.
الاردن	١ دينار.
الكويت	١ دينار.
الامارات العربية المتحدة	١٠ دراهم.
قطر	١٠ ريالات.
البحرين	١ دينار.
السعودية	١٢ ريالا
مصر	٢ جنيه.
السودان	١ جنيه.
ليبيا	٥٠٠ درهم.
الجمهورية اليمنية	٢٥ ريالا.
مسقط	١ ريال.
قبرص	١،٥ جنيه.
تونس	١ دينار.
المغرب	١٠ دراهم.
الجزائر	٧ دنانير.
انكلترا	١،٥ جنيه.
اليونان	٤٠٠ دراخما.
كندا واميركا الشمالية	٢،٥ دولار.

ريدرز دايجست

المؤسسان: دي ويت والاس وليلى اتشيسون والاس.

الطبعات الدولية

رئيس التحرير: كنيث تـوملنسون.
مدير التحرير: كريستوفر ولكوكس. المدير العام: جورج ف. غرون.

تنشر "ريدرز دايجست" في اللغة الانكليزية (الطبعات الامريكية، الكندية، البريطانية، الاوسترالية، النيوزيلندية، الافريقية الجنوبية، الهندية والآسيوية) وفي الفرنسية (الطبعات الفرنسية، الكندية، البلجيكية والسويسرية) وفي الاسبانية (الطبعات الامريكية اللاتينية والاسبانية) وفي البرتغالية والاسوجية والنروجية والدانمركية والفنلندية والالمانية (الطبعتين الالمانية والسويسرية) وفي الايطالية والهولندية (الطبعتين الهولندية والبلجيكية) وفي الصينية والروسية والهنغارية والكورية والهندية، الى العربية. وهي تنشر ايضا في طبعة خاصة بحروف كبيرة، وفي طبعة بحروف بريل، وعلى اشرطة مسجلة.



مقال يُنقذ كسيحًا

تناول كلينت فوكنر مجلة "ريدرز دايجست" لشهر مارس (آذار) ١٩٩٠ وقرأ مقالا * عن ابني تاكر المصاب بالشلل المخي. وفوكنر وسيط عقاري وعضو في هيئة مستشفيات "شراينر."

تضمن المقال قصة بقلم بوب غرين عن ابني تاكر الذي يعاني احديدابا في ظهره والتواء في أصابع قدميه أقعداه عن لعب البايسبول (كرة القاعدة) مع أترابه الفتيان كما تسبّبا في طرده من فريق للصبيان الأصغر سناً.

اتصل بي فوكنر للحال وقال: "هناك فرع لمستشفيات شراينر في هيوستن يعنى بالاولاد المقعدين. فهل أرسل اليك طلبا؟"

في ذلك الوقت كنت بدأت أتلقى رسائل من القراء يعرضون علي النصح والعزاء... ودروساً مجانية لتعليم تاكر قيادة السيارات لأنه كان عاجزاً عن تلقي دروس سَوْق عادية. وافترضتُ أن المستشفى لن يفيد ابني في شيء، فعضلات ظهره وساقيه منقبضة الى حدّ أن الاطباء جزموا بأن تصحيح عاهته الجسدية أمر مستحيل.

بيد أن الأطباء في مستشفى هيوستن متخصصون بجراحة تريح العضلات وتليِّن الأنسجة. فأُخضع تاكر لثلاث جراحات أُجريت له مجاناً، عملا بسياسة المستشفى.

وها هو ابني اليوم في السابعة عشرة من عمره، يمشي بين الناس من دون أن يلفت الانظار الفضولية. ولولا الـ"ريدرز دايجست" لبقي على الأرجح كسيحا يائساً.

كتب بوب غرين لاحقاً في زاويته في صحيفة "شيكاغو تريبيون": "هناك نحو ٥٠ مليون شخص يقرأون الريدرز دايجست كل شهر، وهذا لعمري يفوق كثيراً عدد مشاهدي المسلسلات التلفزيونية الناجحة. العالم مليء بالمآسي، إلّا أني سأنسى الأخبار السيئة اليوم، وإن لساعات، لأن تاكر تشيرش أمسى قادراً على المشي."

جودي تشيرش

(*) نشر المقال في "المختار" في مايو (ايار) ١٩٩٢ ضمن مجموعة قصص بعنوان "اقوى من الخوف."

رب مصادفة خير من ميعاد



رحلة في تاكسي

عملت سائق تاكسي في مدينة نيويورك طوال ٢٥ عاماً وثلاثة أشهر و١٢ يوماً، فازدحمت الذكريات في خاطري حتى بتُّ أجد صعوبة في تذكر ما أكلته البارحة.

لكني لن أنسى تلك الرحلة المميزة ما حييت.

انطلقت صباح يوم مشمس من ربيع ١٩٦٦ أجوب جادة يورك بحثاً عن راكب نادر في ذلك الطقس الرائع الذي يغري بالمشي. أخيراً لمحت، وأنا متوقف عند اشارة مرور، رجلا يندفع خارجاً من باب مستشفى وهو يلوح لي بيده.

في تلك اللحظة تحولت الاشارة الى اللون الاخضر. فأطلق سائق ورائي بوقه بنفاد صبر، وسمعت صفارة شرطي المرور. لكني تباطأت مصمماً على عدم إفلات ذلك الزبون.

أخيراً، وصل الرجل وفتح باب السيارة ودخل على عجل قائلا: "مطار لاغوارديا من فضلك. وشكراً لانتظارك اياي."

سرني طلبه، لأن مطار لاغوارديا يكون في الصباح مكتظاً بالركاب بحيث لن أعود منه خالي الوفاض.

قبعت وراء المقود أتساءل كعادتي عن طبيعة هذا الراكب: أهو من النوع الصموت أو الثرثار؟ أم انه سيقرأ صحيفة؟ ولم تمضِ لحظات حتى سألني: "هل أنت راض بمهنتك؟"

كان السؤال تقليدياً، فرددت بجواب تقليدي: "الحمد لله. فأنا أكسب عيشي، وألتقي أحياناً أناساً مهمين. ولكن لو قُيِّض لي الحصول على وظيفة تزيد دخلي ١٠٠ دولار أسبوعيا لما توانيت عن قبولها، تماماً كما يفعل أي انسان."

فأجابني على نحو حيَّرني: "أنا شخصياً لن أقبل أبداً بتغيير وظيفتي وإن خفض راتبي ١٠٠ دولار."

لم أكن سمعت مثل هذا الكلام من قبل، فسألته: "وما عملك؟"

أجاب: "أعمل في قسم الاعصاب في مستشفى نيويورك."

كنت فضولياً أحب الاطلاع على شؤون الناس والافادة من خبراتهم. وكثيراً ما كنت أحادث الركاب خلال الرحلات الطويلة، فسمعت نصائح قيّمة من محاسبين ومحامين وسمكريين وغيرهم. بدا لي أن هذا الراكب يحب عمله فعلاً، أو ان موقفه هو انعكاس لمزاجه الطيب في ذلك الصباح الربيعي اللطيف. لكني قررت أن أسأله المساعدة. فطرقت الموضوع مباشرة اذ كنا اقتربنا من المطار.

سألته: "أيمكنني أن أطلب منك خدمة كبيرة؟"

فلم يجب.

فتابعت: "لي ابن عمره ١٥ عاماً. إنه صبي رائع وناجح في المدرسة. اقترحنا عليه أن يذهب الى مخيم صيفي، لكنه يود الحصول على وظيفة أثناء العطلة الصيفية. وذلك يتطلب معرفة أرباب عمل، وأنا لا أعرف أحداً من هؤلاء. فهل يمكنك أن تتدبر له عملاً وإن من دون أجر؟"

بقي الرجل صامتاً. وبدأت أشعر بالندم لاثارتي هذا الموضوع. وفيما نحن نجتاز الامتار الاخيرة الى بوابة الدخول، قال: "حسناً، هناك مشروع صيفي لطلاب الطب في المستشفى، وقد يكون فيه مجال عمل لابنك. دعه يرسل الي سجله المدرسي."

ثم مد يده الى جيبه باحثاً عن احدى بطاقاته، لكنه لم يجد واحدة. فسألني: "ألديك ورقة أكتب عليها؟"

فمزقت الكيس البني الذي وضعت فيه طعام غدائي وناولته ورقة. فكتب بضع كلمات على عجل، ثم دفع لي أجرتي وانصرف. ولم أره بعد ذلك قط.

مساء ذلك اليوم، فيما كنت جالساً مع عائلتي الى مائدة الطعام، تناولت الورقة من جيبي وقلت بفخر: "روبي، هذه الورقة قد تساعدك على تدبر عمل في الصيف."

فقرأ ابني بصوت عال: "فريد بلوم، مستشفى نيويورك."

فسألتني زوجتي: "أهو طبيب؟"

وسألني ابني: "أهذه مزحة؟"

فانتهرته مهدداً بقطع مصروفه إن لم يسارع الى الافادة من هذه الفرصة. فأرسل في اليوم التالي علاماته المدرسية الى المستشفى مرغماً.

بعد اسبوعين عدت الى منزلي لأجد ابني يتهلل فرحاً وفي يده رسالة طبعت عليها نقوش نافرة. ناولني اياها فقرأت في أعلاها: "الدكتور فريد بلوم، رئيس قسم الاعصاب، مستشفى نيويورك." وجاء في الرسالة أن على روبي الاتصال بسكرتيرة الدكتور بلوم لاجراء مقابلة.

حصل روبي على الوظيفة. وبعد مضي

أسبوعين على عمله كمتطوع خصص له مبلغ ٤٠ دولاراً في الاسبوع حتى نهاية الصيف. كان يشعر بالفخر والاعتزاز وهو يمشي وراء الدكتور بلوم في ممرات المستشفى لابساً رداءه الابيض ومؤدياً بعض المهمات البسيطة.

في الصيف اللاحق عمل روبي في المستشفى ثانية. لكنه هذه المرة مُنح مزيداً من المسؤولية. ومع اقتراب موعد تخرجه في المدرسة الثانوية كان الدكتور بلوم لطيفاً جداً فكتب له رسائل توصية الى الجامعة. ولكم سررنا عندما علمنا بقبوله في جامعة براون.

عمل روبي في المستشفى صيفاً ثالثاً. وتنامى حب مهنة الطب في قلبه، فتقدم بطلب للالتحاق بكلية الطب. فكتب له الدكتور بلوم مرة أخرى رسائل تشهد بمهارته وتثني على سلوكه.

التحق روبي بكلية الطب في جامعة نيويورك. وبعد تخرجه طبيباً تخصص أربع سنوات بالطب النسائي والتوليد.

ولم يلبث الدكتور روبرت سترن، ابن سائق التاكسي، أن أصبح رئيس الاطباء المقيمين في قسم الطب النسائي والتوليد في مركز "كولومبيا - برسبيتريان" الطبي في نيويورك.

قد ينسب بعض الناس ذلك الى القدر، وهذا لعمري صحيح. لكن الامثولة هنا هي أن الفرص الكبيرة قد تنشأ من لقاءات عادية غير متوقعة، كلقاء بين سائق تاكسي وأحد الركاب.

إرفن سترن ■



ميزان مناسب

كنت اتجول في قسم الادوات المنزلية في أحد المخازن الكبرى، فرأيت امرأتين تجربان ميزاناً وقد وقفت احداهما عليه بعدما نزعت معطفها وحقيبتها فيما راحت الاخرى تقرأ ما سجله المؤشر. كررت المرأتان العملية نفسها على عدة ميازين. وأخيراً أطلقت احداهما صرخة انتصار: "خذي هذا يا سلمى، انه يزنك نصف كيلوغرام اقل من الميازين الاخرى!"

ج.ش.

أمنية ميكانيكي

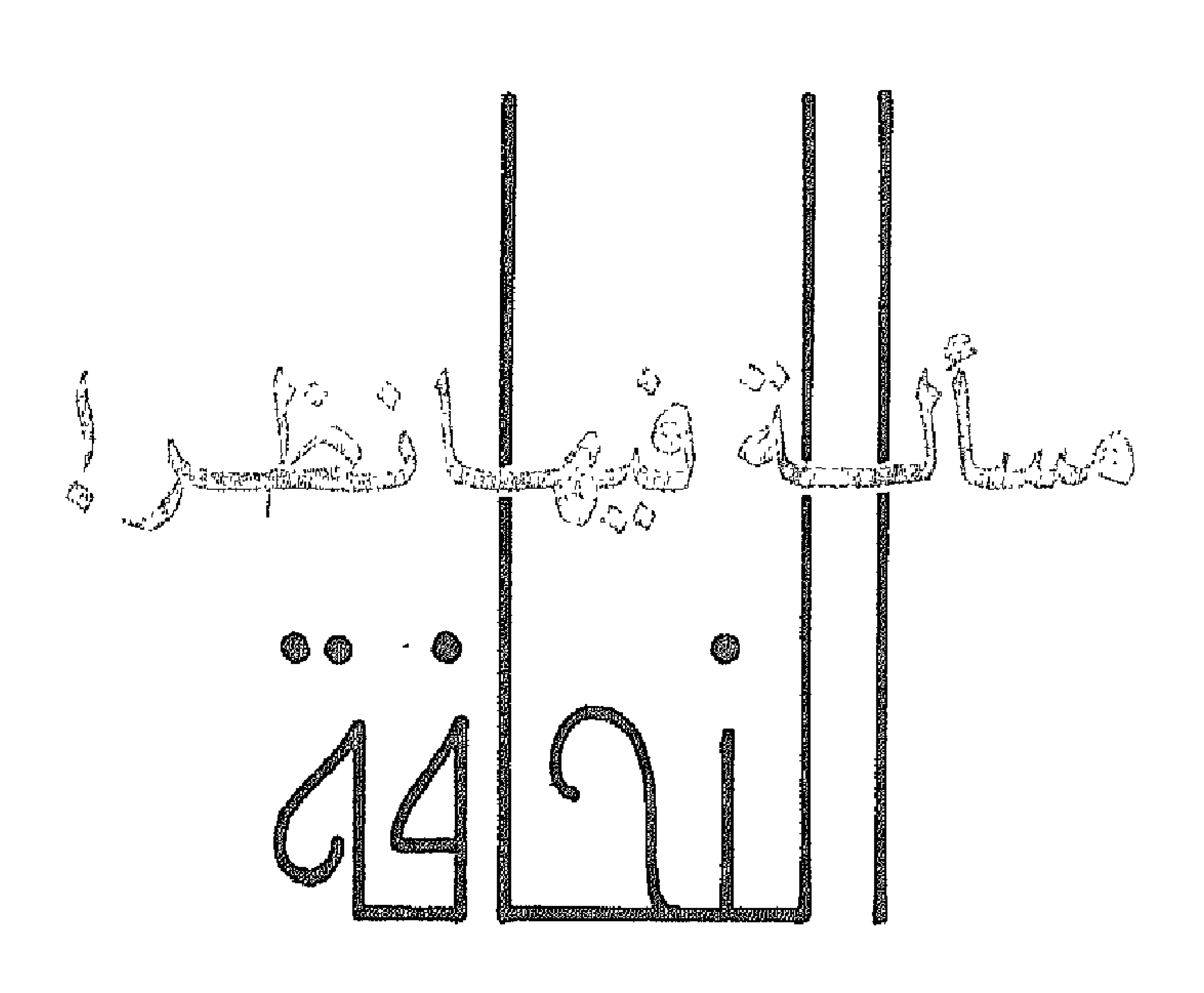
ذهبت صديقتي الى الميكانيكي لاصلاح سيارتها للمرة الثالثة خلال شهر. واشتكت اليه: "ليت عندي آلة لطبع النقود!"

فتنهد الميكانيكي قائلا: "وأنا كذلك."

فرمقته صديقتي بغضب وهتفت: "أنت؟ لديك سيارتي!"

س.ف.

Reader's Digest
المختار
يونيو (حزيران) ١٩٩٢
ذو الحجّة ١٤١٢
السنة الرابعة عشرة
سلسلة جديدة
مجلة بحجم كتاب. فيها مقالة لكل يوم محكمة الايجاز باقية الاثر



اذا رغبتم في إنقاص وزنكم فاعرفوا أولا كيف تفكرون!

تؤثر أفكارنا في مشاعرنا وأنماط سلوكنا وبالتالي في حال أجسامنا. وقد يساهم وعي هذا الامر في معالجة مشاكل السمنة. وذلك ما اكتشفناه في "المعهد الطبي للعقل والجسم."[١]

من خلال عملنا مع مرضانا في برنامج شامل للحمية والتمارين، طوَّرنا تقنيات تشدد على تأثير العقل في الجسم في عملية انقاص الوزن. والآتي بعض هذه التقنيات.

ادرسوا أنفسكم. لماذا تشعرون بالرضى لدى تناولكم أطعمة صحية مثل الفواكه والخضر في يوم ما، ثم تعودون الى التهام السندويشات وأنواع الحلوى الغنية بالوحدات الحرارية والمتدنية القيمة الغذائية في يوم لاحق؟ قد يكون في الطعام تعزية أو رد فعل على الملل، أو قد يكون الاكل مجرد شيء تفعلونه في أوقات الفراغ. لئن شئتم إحداث تغيير في

(١) Mind / Body Medical Institute

نمط سلوككم الغذائي، فعليكم ادراك المشاعر والاوضاع التي تجرّكم الى الافراط في الاكل.

أحد مرضانا مهندس ميكانيكي في الخامسة والخمسين من عمره كان يتوق الى الاسترخاء في منزله بعد يوم مجهد في المكتب. لكنه دأب، حتى بعد تناول عشاء مشبع، على أكل مزيد من الطعام وإن لم يشعر بجوع.

ولدى سؤاله عن ذلك اعترف بأنه كان كل ليلة يسترخي في أريكته المفضلة بعد العشاء لمشاهدة التلفزيون. وعندما يتسرب اليه الملل بعد وقت قصير يتحول فكره الى الطعام، فينطلق الى المطبخ ويملأ طاساً كبيرة بالمثلجات (الجيلاتي) ثم يعود الى أريكته. وكان أحياناً يملأ الطاس ثانية.

قال لنا: "كنت اذا تناولت الطاس الاولى أفكر في أن لا ضرر في تناول أخرى. وكنت أحس بالندم لاحقاً، ولكن بعد فوات الاوان."

أجلسْنا الرجل ثم وصفنا له تصرفاته في شكل سلسلة من الاحداث: عشاء، استرخاء في أريكة مريحة، مشاهدة التلفزيون، ملل، ذهاب الى المطبخ، احضار طاس مثلجات، تناولها أمام التلفزيون، احضار طاس ثانية، شعور بالندم.

حاولنا مساعدة الرجل من طريق قطع سلسلة الاحداث هذه. فاقترحنا عليه المشي مع زوجته في بعض الامسيات بدلا من الاسترخاء أمام التلفزيون، أو اطفاء الجهاز عندما يبدأ الملل يتسرب اليه وقراءة كتاب أو صحيفة، وأخيراً قررنا أن افراغ المنزل من المثلجات أمر ضروري لنجاح الخطة لأن الرجل لم يكن يستطيع مقاومة الاغراء.

يمكنكم أنتم أيضاً اجراء مثل هذا التحليل: فكروا في الاوقات التي تجنحون خلالها الى الطعام. هل يحدث ذلك في وقت معين أو في مكان معين؟ هل يحصل في عطلة نهاية الاسبوع أو في مناسبات خاصة؟ ثم اكتبوا خبرتكم كسلسلة أحداث.

ومتى تم لكم ذلك قرروا أين يمكنكم كسر السلسلة. ثم جربوا خطتكم في المرة التالية حين تواجهون هذا الوضع. فاذا أخفقت طريقتكم، جربوا أخرى، فالاصرار يُؤتي ثماراً.

أفردوا حوافزكم العاطفية. غالباً ما تكون المشاعر السلبية عوامل حافزة على الافراط في الاكل.

أخبرتنا امرأة في السابعة والثلاثين من عمرها يزيد وزنها ٢٠ كيلوغراماً على المعدل، أنها تتبع نظام حمية يتضمن ١٢٠٠ وحدة حرارية (كالوري) يومياً. كان النظام معقولا ومتوازناً وصارماً في آن، وهي كانت تحس بارتياح كلما طبقته على نحو تام. أما المشكلة فهي أنها كانت تحس بندم وضيق لا يطاقان كلما حادت عنه وإن قليلاً.

ومن تعليقاتها: "كنت البارحة في أحسن حال طوال اليوم لانني عملت

بموجب التعليمات. لكنني أحسست رغبة ملحة في تناول بعض النشويات. وكنت أعرف أن عليَّ ألا أفعل ذلك، ولكن كانت لدي فطيرة بالجبن الابيض القشدي. فالتهمت قطعة بسرعة حتى انني لم ألتذّ بها. ولما كنت قد كسرت القاعدة، التهمت قطعة أخرى لم ألتذ بها كذلك. وسرعان ما اجتاحني الندم."

أضافت: "انني أفرط في الاكل مساء عندما أحس بالوحدة، أو لتخفيف الضغط الناجم عن العمل. لكن الأكل لم يساعدني قط في تخفيف أي من هذين الامرين."

كانت المرأة تواجه مشاكل عدة. فهي اختطت لنفسها طريق الفشل عندما صممت على اتباع نظام حمية صارم. كما اعتقدت أن مخالفة النظام، وإن قليلا، تجعل منها حالة ميؤوساً منها. وما دام الامر كذلك فلا همّ إن أفرطت في الاكل. وهي ظنّت خطأ، مثل كثيرين، أن النشويات تسبب السمنة. (في الواقع، كانت الفطيرة وجبة سريعة جيدة لو أنها خلت من الجبنة القشدية الغنية بالوحدات الحرارية.)

اشرنا على المرأة باعتماد خطة خاصة لتخفيف ضغط العمل بدلا من النزوع الى الاكل استجابة لمشاعرها السلبية. كما اقترحنا عليها أن تتناول العشاء مع أصدقاء ليلتين في الاسبوع لمغالبة الوحدة. وباتباعها هذه النصيحة اكتشفت أنها بدأت تحس ارتياحا أكبر حتى في الليالي التي تمضيها وحيدة في البيت. وعندما بدأت تعالج مشاكلها الخاصة في العمل وفي البيت توقفت عن اللجوء الى الطعام كوسيلة لملء الفراغ.

انتبهوا لما تأكلون. كثيراً ما نأكل من دون أن نلاحظ ما نأكله أو نتلذذ به. وكما ذكر المهندس سابقاً، قد نكون مشدودين الى شاشة التلفزيون ونحن نأكل، أو قد نلتهم طعامنا على عجل.

فكروا في آخر ما تناولتموه من طعام. هل تتذكرون ما اذا كنتم استمتعتم به؟ هل تتذكرون ماذا أكلتم؟

إنَّ عدم الاهتمام بما نأكل لا يعني أننا نأكل أقل. تذكروا ما قالته المرأة عن طريقة التهامها فطيرة الجبنة القشدية بسرعة منعتها من الاستمتاع بها، وطريقة التهامها القطعة الثانية.

البديل الصحي هو أن نمارس ما ندعوه الاكل "الواعي" مع اهتمام دقيق بما نأكل. جرّبوا هذا التمرين البسيط:

١. أمسك فص برتقال في يدك. ارفعه الى الضوء وحاول النظر من خلاله.

٢. أغمض عينيك وامسك القطعة تحت أنفك. استمتع بشذاها للحظات.

٣. مرّر القطعة برفق على شفتيك وتحسسها.

٤. اقضمها. انتبه للنكهة وتلذذ بالعصارة تجري في حلقك.

٥. كُلْ بقية الثمرة ببطء متلذذاً بكل قضمة.

ان القصد من هذا التمرين هو مساعدتكم على استعادة مهارة مفقودة هي التلذذ بالطعام. حاولوا أن تأكلوا

مكذا خلال وقعتكم الآتية، ولاحظوا كم سيرضيكم ذلك. ولن تحسوا بالحرمان لتناولكم كميات قليلة.

احفزوا أنفسكم. اذا عقدتم العزم على تخفيف وزنكم، فلا غنى لكم عن بذل بعض الوقت لابتكار حوافز.

ابدأوا برسم صورة ذهنية واضحة للاسباب التي تدعوكم الى انقاص وزنكم. واكتبوا ثلاثة أسباب محددة. ان السبب الرئيسي لكثير من الناس هو الصحة، لكنه قد يكون بالنسبة الى آخرين قراراً عاطفياً، مثل الرضى عما يرونه منعكساً في المرآة. حددوا أسبابكم الخاصة، واعلنوها صراحة.

لتكن أهدافكم واقعية. إنَّ أحد الاهداف القصيرة المدى، والسليمة صحياً، هو خسارة ما بين ٢٥٠ غراماً و٥٠٠ غرام أسبوعياً. من هذا المنطلق، تطلعوا الى الروزنامة وحددوا التاريخ الذي تتوقعون أن تصلوا بحلوله الى الوزن المطلوب. سجّلوا ذلك التاريخ لكي يصبح لديكم وزن معين تستهدفونه في اطار زمني معقول.

لا تغضبوا من أنفسكم اذا لم يخف وزنكم تبعاً لبرنامجكم. ولا تعتمدوا نظام حمية ينحصر هدفه في انقاص الوزن. ففي وسع كل من لديه حوافز كافية أن يتبع نظام حمية صارماً وفقيراً بالوحدات الحرارية لمدة أسبوعين أو شهر، لكن الملل سيدب في النفس أخيراً، ومن بعده تأتي الشكوى المعتادة: "لا أستطيع اتباع نظام الحمية هذا" أو "لا أملك قوة إرادة كافية."

اختاروا الاطعمة المناسبة. الطعام الصحي القليل الدهن يتيح لكم ملء صحونكم بالمواد النشوية (معكرونة وبطاطا ورز وحبوب أخرى) وبالخضر. اشغلوا تفكيركم ووقتكم باعداد وجبات من الحبوب والخضر، فذلك يقلل الاعتماد على اللحم والدجاج والسمك التي يجب أن تنحصر كميتها بين ٩٠ و١٥٠ غراماً للحصة الواحدة.

اختاروا التمارين المناسبة. النشاط الرياضي لا يساعدكم فقط في تخفيف الوزن الزائد، بل يتيح لكم المحافظة على ما حققتموه لأجل طويل. فأنتم، بممارستكم رياضات حيهوائية (ايروبيك) كالمشي وركوب الدراجة، ترفعون معدل الايض[٢] في أجسادكم وتحرقون مزيداً من الوحدات الحرارية.

سامحوا وانسوا وجربوا ثانية. ما إن تنجحوا في اعتماد جديد يغيّر نمط سلوككم الغذائي حتى يتحول التحدي الى سبل المحافظة على هذا التغيير. والمبدأ الاساسي هنا هو عدم المبالغة في الصرامة.

---

(٢) الايض (Metabolism) هو مجموع التفاعلات الكيميائية في الخلايا الحية التي تؤمّن بها الطاقة الضرورية وتمثل المواد الجديدة لتعويض ما اندثر.

تذكروا أن لمعظم الناس زلّات، وعليهم أن يسمحوا لانفسهم ببعض المرونة. النقطة المهمة هنا هي النظر الى هذه الزلات على انها هفوات مفردة لا كوارث شاملة. فالخطر الاكبر في الهفوات هو اعتماد مبدأ "بارّ أو ملعون" على نحو ما اعتمدته المرأة آكلة فطيرة الجبنة القشدية.

حاولوا التعلم من زلاتكم بدلا من النظر اليها كدلائل هزيمة. ولاحظوا تسلسل الاحداث التي أدت اليها متذكرين أن السقطات غالباً ما تحدث في "ظروف مجهدة عالية الخطورة" كما يصفها العالمان النفسانيان ألن مارلات وجوديث غوردون. ومن هذه الظروف الملل والقلق والنزاعات الشخصية والضغوط الاجتماعية. ولتفادي الزلات في المستقبل، تعلموا كيف تتبينوا مثل هذه الاعراض: متى تحدث؟ من يساهم في حدوثها؟

انتبهوا لما تفكرون فيه خلال فترة الانحراف. ولا تقولوا لانفسكم اذا كنتم أوقفتم التمارين لعدة أيام: "لقد أفسدت كل شيء." بل قولوا: "حسناً، لقد أضعت بضعة أيام، لكنني ملزم بالعودة الى برنامجي، وكل ما علي هو التفكير في طريقة مناسبة لهذه العودة."

ان طريقتكم في الاكل وضبط الوزن تعتمد الى حد كبير على عقلكم. أدركوا دوافعكم، وحددوا أهدافكم، وعينوا أفضل السبل لتحقيقها.

وقبل كل شيء انتبهوا لما تفكرون فيه. والغوا من قاموسكم عبارة: "لن أستطيع أن أفعل ذلك وإن بعد مئة سنة." وابدلوها بعبارة: "انني قادر، ومستعد للعناية بنفسي." ولسوف يدهشكم الفرق البادي على أجسادكم.

هربرت بنسون وايلين م. ستيوارت وباحثون في "المعهد الطبي للعقل والجسم" ■

د. هربرت بنسون أستاذ في كلية هارفرد للطب وهو رئيس "المعهد الطبي للعقل والجسم" في الكلية وفي مستشفى ديكونس في نيو انغلند. وايلين م. ستيوارت باحثة في المعهد. وساهمت جوديث لنسي بالكن وسنثيا ميديك ود. سو جاكوبز في هذا المقال.


وردة خضراء!

مختبرات ميان الفرنسية في أنتيب بجنوب فرنسا هي الرائدة في العالم في تطوير أنواع جديدة من الورود. نتاجها الاخير وردة خضراء تمثل حدثاً تاريخياً في علم البستنة. ووردة "النجاح الاخضر" كما سميت هي نتيجة ثماني سنوات من الابحاث.

تبدو الاحتمالات في هذا المجال غير محدودة، وقد يصل عدد التركيبات التالفية من ألوان وروائح وأحجام الى مليارات. وقد طوّرت مختبرات ميان ٢٠٠ ألف نوعية من الورود خلال السنوات المئة والخمس والعشرين الماضية.

م.ب.



طوال أكثر من عقد عاش الاكراد في لعراق فترة من الرعب. وعندما طلب لرئيس الامريكي جورج بوش من لعراقيين اطاحة الرئيس صدام حسين عد انتهاء حرب الخليج، استجاب الاكراد لعراقيون بسرعة، فحملوا السلاح استولوا على نقاط رئيسية كان يشغلها لجيش العراقي في الشمال، وبدا أنهم قد نالون استقلالهم بعد طول انتظار.

لكن التحالف الذي قادته الولايات المتحدة في الحرب سمح للرئيس العراقي، في خطوة لا يمكن تفسيرها، بشن هجوم مضاد. فهرب نحو مليوني كردي من قراهم في السفوح الى أعالي الجبال والى تركيا وايران، ومات ألوف منهم قبل أن تجبر ضغوط الحلفاء القوات العراقية على التراجع، كما تعهد الحلفاء ضمان سلامة الناجين الذين يقررون العودة الى قراهم المدمرة.

في رحلة استطلاع حديثة قام بها فرغوس م. بوردفيتش، المحرر المتجول في الـ"ريدرز دايجست"، عَبَر مسافة ١٦٠٠ كيلومتر داخل المنطقة الكردية في شمال العراق. وهو يفيد في تقاريره أن الوضع هناك يائس. فالطلعات الجوية الحليفة، وهي آخر ما تبقى لحماية الاكراد من تهديدات الجيش العراقي، ستتوقف في يونيو (حزيران) ١٩٩٢.

هنا بعض قصة شعب عريق لا يزال مصيره على كفّ عفريت.

PHOTOS: (BACKGROUND) © FERGUS M. BORDEWICH; (INSET) C. L. VAN DER STOCKT / GAMMA — LIAISON

الأكراد
والأمل الضائع

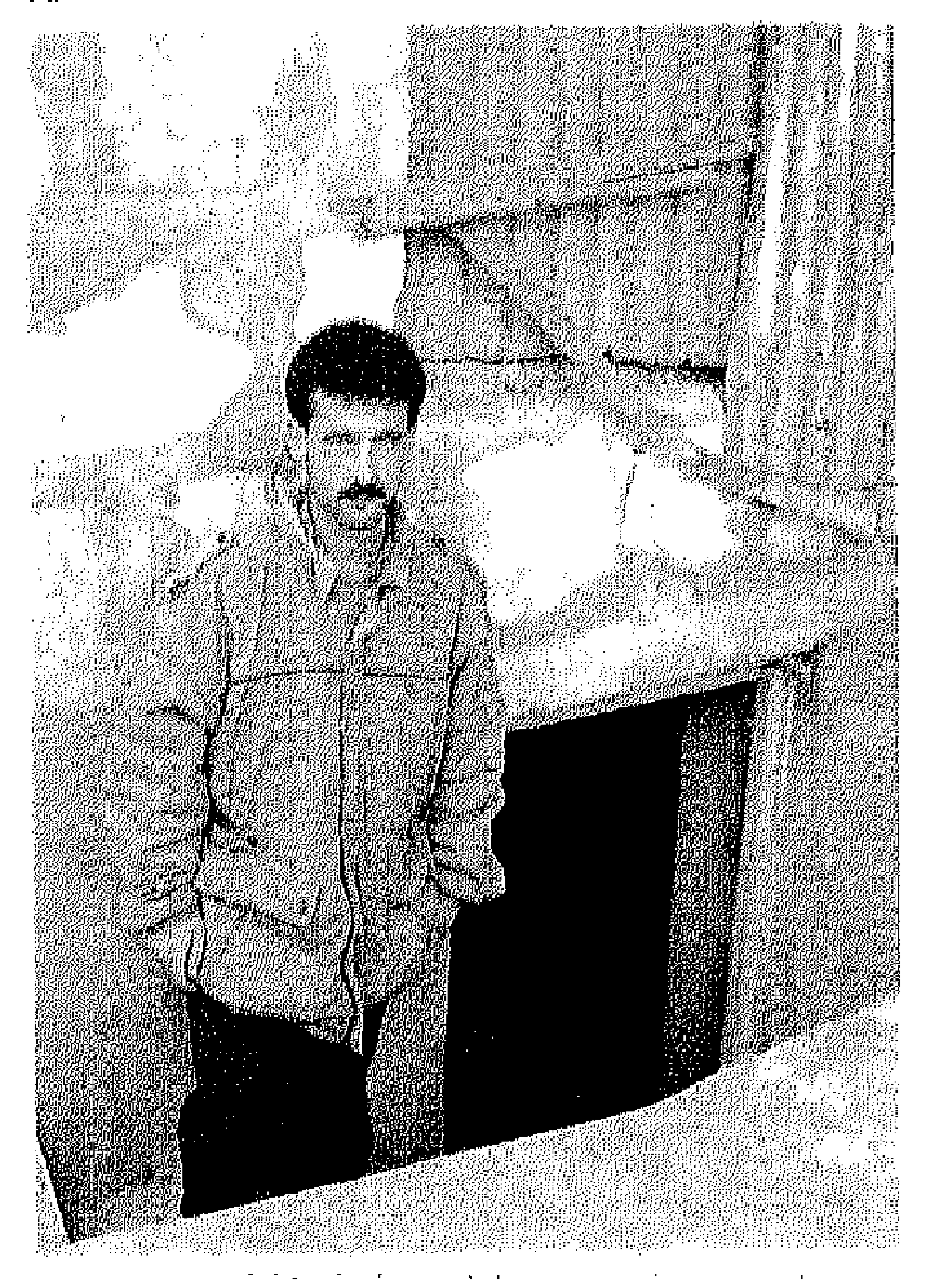
بدأ النهار معتدلا صافياً في مدينة حلبجة. فجأة اندفع من الجنوب سرب من طائرات "ميغ" العراقية. فهزت الانفجارات المنازل كأنها قطع من القماش ترفرف في الريح. عندئذ، لجأت عائلة هادي محمد علي (٢٠ عاماً) الى قبو منزلها حيث انحشر أفرادها، فيما ركض هادي الى منزل قريب أقل ازدحاما.

قبيل غروب شمس ١٦ مارس (آذار) ١٩٨٨ تسلق هادي الى سطح المنزل، فرأى، وسط ألسنة اللهب وأعمدة الدخان الأسود، غيوماً صفراء تتسلل عبر أزقة المدينة القديمة، وسمع الناس يصرخون: "غازات!" وكانت الجثث متناثرة في الشارع.

وما إن ارتحلت الغيمة بعيداً على أجنحة الريح، حتى أسرع هادي عائداً الى منزله. كان كل شيء هادئاً حين وصل، فقال في نفسه بارتياح: "لا بدّ أنهم نجوا."

توجّه الى الفناء الخلفي وفتح باب القبو، فوجد أفراد عائلته في الداخل وقد فارقوا الحياة جميعاً.

تمكن هادي من الفرار الى مخيم للاجئين في ايران. وكان واحداً من المحظوظين، فقد قضى في ذلك اليوم خمسة آلاف شخص على الأقل من سكان المدينة البالغ عددهم ٧٠ الفاً، ولم يعد أحَد من الجرحى الذين نُقلوا الى المستشفيات. وفي وقت لاحق نسفت القوات العراقية ما تبقى من حلبجة.



هادي محمد علي.

عاد هادي ولاجئون آخرون الى قراهم بعد انتهاء حرب الخليج وتراجع قوات الأمن العراقية. ومع أن الاكراد ينعمون اليوم بأول مذاق للحرية منذ نصف قرن، فهم لا يزالون يكتشفون قبوراً جماعية لضحاياهم.

في حلبجة، على أرض المنزل الذي أعاد هادي بناءه بيديه، جلس الشاب يقلّب صفحات ألبومات صور عائلية. هذه ابنة عمه أفتاو وأولادها الاربعة. وهو أخبرني: "لقد قضوا جميعا في القبو." ثم أشار الى صورة سوزان ابنة السنوات الخمس التي "ماتت هي أيضاً." وتتابعت الصور صفحة بعد صفحة عارضة وجوها عدة: والدة هادي، أشقاءه الثلاثة،

شقيقاته الثلاث، عمه وأبناء عمه. كلهم ماتوا. والصور هي كل ما بقي من عائلته.

مستوطنات. في العام ١٩٢٠ تعهد الحلفاء المنتصرون في الحرب العالمية الاولى، إقامة وطن قومي للأكراد. لكنهم نكثوا العهد بعد ثلاث سنوات. وفي العام ١٩٧٠ وعدت الولايات المتحدة باستمرار مساعداتها للاكراد ضد النظام العراقي، لكن وزير الخارجية الامريكي آنذاك هنري كيسينجر أوقف شحنات السلاح فجأة بناء على طلب من شاه ايران، فكان الثمن عشرات الألوف من الضحايا الاكراد.

وخلال العقد الثاني أخليت مساحات كبيرة من المنطقة الكردية في العراق، اذ عمدت القوات العراقية الى تجميع مئات الآلاف من السكان في مستوطنات حكومية، وكانت هذه القوات تجتاح الأودية التي كانت خصبة في ما مضى، ثم تدكّ البلدات وتخرّب شبكات الري وتتلف الكروم والبساتين. وقد تعرض نحو ٧٠ تجمعاً سكانيا لهجمات بالغازات السامة، فقضى نحو ٤٠٠٠ قروي وترك ٩٠ في المئة من الأراضي بوراً.

طائرتان. يقف مصطفى مع عدد من الرجال وهم يحدقون بتوتر عبر السهول المغرقة بماء المطر جنوب مدينة اربيل الكردية، وهم مسلحون برشيشات وقاذفات قنابل يدوية. وعلى بعد أقل من عشرة كيلومترات تجمع لقوات الجيش العراقي.

يقول مصطفى شارحاً ما حدث لعائلته في حلبجة: "لم يموتوا كلهم على الفور، لكنهم ماتوا جميعاً في النهاية، وهم ٣٨ فرداً."

وسط زخات المطر صرخ أحد رفقاء مصطفى معلنا أن قوات الأمن صادرت كل ما يملكه وقتلت عمّه. وقال آخر إنه أمضى ستة أشهر من العذاب في أحد السجون.

وفيما كنا نتبادل الحديث مرّت طائرتان أمريكيتان "محطمتان للدبابات" من طراز «A-10A» على علو منخفض فوق رؤوسنا محدثة هديراً يصم الآذان. وكان مصطفى، ككل كردي التقيته تقريباً، مقتنعا بأن هذا الوجود الرمزي للقوات الحليفة هو وحده الذي يردع الرئيس العراقي عن معاودة الحرب ضد الاكراد. لكن الطلعات الجوية قد تتوقف في يونيو (حزيران) ما لم تمدد الدول الغربية فترة التزامها سلامة الاكراد وتقنع تركيا بالسماح باستمرار إقلاع الطائرات من قواعد جوية تركية.

اعادة بناء كردستان. هناك نحو ٢٠ مليون كردي موزّعين بين العراق وتركيا وايران، فيما تعيش أقلية كردية في سوريا وبعض أنحاء الاتحاد السوفييتي السابق. ويعيش نحو ٤،٥ ملايين كردي في شمال العراق حيث قطن أجدادهم منذ ألوف السنين. لكن الارض بدت ميتة في اثناء تجوالي عبر كردستان العراقية. فقد دمرت المدارس والمستشفيات. وكنت

أرى لاجئين في حالة يرثى لها يكادون يتجمدون برداً وهم يجهدون في طهو طعامهم وسط أكوام المعدن الملتوي والاسمنت المكسَّر من بقايا منازلهم وحطامها.

تعتنق الغالبية العظمى من الاكراد الدين الاسلامي. لكنهم ليسوا عرباً، وقد كافحوا سنوات طويلة ضد التمييز العربي. لكنهم لم يلجأوا الى الإرهاب الدولي للفت انتباه العالم الى قضيتهم.

ارتحلتُ الى وادٍ جبلي وعر مع رجل اسكوتلندي يدعى توم هاردي فورسايث، وهو أحد قادة "منظمة اعادة بناء كردستان." كان في مهمة يعتبرها حملته الجهادية الخاصة لاعادة إعمار ما تهدّم. ولا شك في أن بقاء عدد كبير من الاكراد على قيد الحياة يعود الى شجاعته الشخصية وجهده الفردي.

قال لي هاردي فورسايث مشيراً الى مجموعة اكواخ من الحجار البركانية: "لقد بنينا ألوفاً من هذه الملاجيء. وسوف نبني مدرسة عما قريب."



توم هاردي فورسايث.

قبل سنة، كان هاردي فورسايث نقيباً احتياطياً في الجيش البريطاني، وكان يتنقل طوال أسابيع بين مخيمات تغص باللاجئين في مهمة تنظيم ايصال مواد الاغاثة وتوزيعها. وهو يتذكر: "كنت أرى يومياً أطفالا بعمر أطفالي يموتون من الزحار (الديزنطاريا)، فيلقى بهم في حفر جماعية لأن لا مكان آخر لدفنهم. ولا تزال ذكرى هذه المناظر تمزقني داخلياً. لقد دفنت بعضاً من ذاتي في هذه الحفر مع هؤلاء الاطفال."

عمل هاردي فورسايث بحماسة جنونية في إعداد خطط لعودة الأكراد الى المناطق المنخفضة وإقناعهم بأنهم لن يواجهوا أي خطر. ثم طار الى مقر قيادة الحلفاء في زاخو في شمال العراق ليبلغ الى المسؤولين العسكريين الغربيين وفرق الاغاثة أن "الوضع خطير، وقد تفشت الكوليرا والتيفوئيد، وآبار المياه والجداول آيلة الى الجفاف." وعندما انتهى هاردي من روايته وقف ضابط كبير كان وصل لتوه من أوروبا. كان شعره مقصوصاً بعناية وقد ارتدى بزة مفصّلة خصيصاً له وانتعل حذاء ثميناً. أعلن الضابط بصوت رخيم مشيراً بيده باستعلاء: "أيها السادة، هذه ليست سويسرا، وقد اعتاد هؤلاء الناس هذه الأمور."

في تلك اللحظة، مرت في مخيلة هاردي فورسايث صور أطفال يعانون سكرات الموت، وقبور بلا أسماء، وأمهات باكيات، فأمسك بتلابيب الضابط الكبير

PHOTOS: © FERGUS M. BORDEWICH

وهو يكاد لا يعي ماذا يفعل، وصرخ في وجهه: "لماذا لا تذهب بنفسك الى تلك المرتفعات فتوسخ يديك وسترتك الجميلة بالتراب؟"

صدرت أوامر الى هاردي فورسايث بالعودة الى بريطانيا. وفي ١٥ يونيو (حزيران) أعلن الحلفاء بدء انسحابهم من شمال العراق. فأحس هاردي كأنه تلقى لكمة في وجهه، ذلك لأنه كان وعد الاكراد بأن "الحلفاء سيظلون هنا لحمايتكم." وعدهم بوجود عسكري حليف لسنة على الاقل ريثما تشكل الامم المتحدة قوة حماية دائمة. وهو أدرك الآن أن الغرب ينوي التخلي عن الاكراد ثانية. قال لي: "أحسست أنني خذلت هؤلاء الناس شخصيا. فأنا أعطيتهم وعد شرف."

لم يبق أمام فورسايث إلّا خيار واحد. فبعد يومين أعلن استقالته من الجيش عبر شاشة التلفزيون البريطاني. وعندما سأله أحد الصحافيين: "هل يمكنك استخدام كلمة خيانة لوصف ما حدث؟" أجابه: "بالتأكيد!"

لم توقف استقالة هاردي فورسايث انسحاب القوات الحليفة. لكنه عاد بعد أربعة أشهر الى كردستان العراقية وبدأ العمل مع "منظمة إعادة إعمار كردستان."

"جاء دوري." تجثم مدينة السليمانية الحديثة قرب الحدود العراقية الايرانية في ظلال القمم المغطاة بالثلوج. بيد أن



حاجي محمود.

مركز المدينة لم يكن، حتى السنة الفائتة، سوقها المزدحمة النشطة في وسطها، وانما كان مبنى بشعاً من الاسمنت يُدعى "مركز الامن."

"في هذا المكان أمضيت خمسة أشهر،" أخبرني حاجي محمود ونحن ندخل زنزانة بلا نوافذ طولها متران وعرضها متر. وأضاف: "كنت واثقا من انني لن أخرج منه ابداً."

أمضى محمود ٣٠ سنة من عمره مناضلا في سبيل حرية شعبه، قبل أن تقبض عليه الشرطة العراقية في العام ١٩٩٠.

ذات ليلة سمع محمود إطلاق نار خارج مركز الامن. كان المقاتلون الاكراد بدأوا هجومهم. فإذا به يلمح حراساً يدخلون زنزانة مجاورة فيجرّون سجيناً مقيداً بالاغلال الى الممر ويطلقون عليه النار.

تصور محمود: "جاء دوري." غير أن


مسعود البرزاني.

اطلاق النار اشتدّ في الخارج وغادر الحراس المكان. وبعد ساعات قليلة، حطّم المقاتلون الأكراد باب زنزانته.

يعيش محمود اليوم مبصراً بعين واحدة ويعاني صعوبة في سمعه. وقد ناشدنا: "أخبروا أمم الارض ما حدث هنا. أطلبوا منهم أن يضعوا حدوداً بيننا وبين العراقيين. نتوسل اليهم أن يقدموا الينا الحماية."

ثورة البرزاني. ذات مرة أعلن الرئيس صدام حسين أنه "لن يسمح لأحد بأن يرفع رأسه في برزان، حتى ولا لدودة." وطوال النزاع الكردي العراقي لم تدفع عائلة ثمناً أغلى من ذاك الذي دفعته عائلة البرزاني.

قاد مصطفى البرزاني الاكراد في قتالهم ضد العراقيين لأكثر من ٢٠ سنة. ويرئس ابنه مسعود (٤٥ عاماً) الحزب الديموقراطي الكردي وهو من أكبر الاحزاب الكردية التي تشكل جبهة موحدة أعلنت التزامها النموذج الديموقراطي المطبق في الغرب واقتصاد السوق الحرة. وبفضل تأثير البرزاني، لم يعد الاكراد يطالبون بدولة مستقلة وانما بحكم ذاتي. وهو يعلن: "ان الديموقراطية في كردستان لا يمكن فصلها عن الحقوق الديموقراطية للعراقيين كافة. فمن أجل العراق نطالب بحكم القانون وبدستور وبالغاء التمييز العنصري وباحترام حقوق الانسان وبحكومة منتخبة من الشعب نستطيع المشاركة فيها."

إن سبعة وثلاثين فرداً من أقرباء البرزاني، بمن فيهم ثلاثة أشقاء، قُتلوا خلال الحرب مع العراقيين، وهُجّر ٨٠٠٠ من أبناء عشيرته من منازلهم، ودُمّرت كل القرى في وادي برزان بلا استثناء، ونجا البرزاني من عدة محاولات لاغتياله.

اتخذت شجاعة البرزاني طابعاً أسطورياً. عندما أعدّ الجيش العراقي لهجومه على الاكراد عام ١٩٩١، كان من أول أهدافه المقر الجبلي لقيادة البرزاني في بلدة صلاح الدين التي دمرها القصف. كان الاكراد المذعورون يتدفقون الى الجبال فيما الفرق العراقية المدرّعة تتبعهم عن قرب. فأدرك البرزاني أن الجبهة بكاملها معرضة للسقوط اذا لم يقف أحد في وجه الهجوم.

كان على المدرعات العراقية أن تمر في خط فرادي عبر مضيق جبلي للوصول الى المقر. فجمع البرزاني ٥٧ رجلا من حرسه الشخصي واتجه نحو المضيق. كانت تلك مغامرة يائسة، ونصحه مستشاروه بالفرار، لكنه أعلن

والكلاشنيكوف في يده: "اذا فررنا فسوف يتبعوننا الى الحدود. إنني أفضّل أن أموت هنا على أرض كردية على أن أصبح لاجئاً."

اتخذت مجموعة الرجال التي انتقاها البرزاني مواقع لها خلف أشجار الصنوبر والحور والصخور الجرداء. كانوا مسلحين برشيشات وقاذفات قنابل يدوية وبمدفع وحيد مضاد للدبابات من عيار ١٠٦ ملم. فانتظروا حتى ظهرت أول دبابة في ضوء الفجر الماطر. وأطلق المدفع المضاد باشارة من البرزاني، فتركت قذيفته الدبابة القائدة حطاما يغطيه الدخان على الطريق.

شلّ رجال البرزاني حركة القناصة العراقيين بنيران رشيشاتهم. وعطلت القذائف الكردية الموجهة بدقة خمس دبابات أخر، مما سدّ الطريق وأجبر العراقيين على التراجع. يقول البرزاني في هذه الواقعة: "لا تفقدوا الأمل حتى وأنتم على شفير الهزيمة، ولا يغرّنكم الانتصار فتنساقوا الى التكبر."

لكن البرزاني يدرك أن عديد الجيش العراقي، حتى بعد هزيمته في الكويت، لا يزال ضعفي العديد الذي استخدم لضرب الاكراد في السبعينات. وهو يقول: "سوف يتحول الوضع كارثة في غياب حماية غربية."

الحقيقة المرة هي أن الاكراد قد يموتون من دون حماية المجتمع الدولي. واستمرار الطلعات الجوية الحليفة أمر حيوي، وعلى الامم المتحدة أن تؤمن موئلاً في شمال العراق يتمتع بحكم ذاتي ليعيش الاكراد فيه أحراراً. وأهم من ذلك توفير ضمانات علنية لحماية الأكراد من انتقام الرئيس صدام حسين.

ربما يكون الأمل فات عائلتي هادي محمد ومصطفى. لكن نجاة ملايين الاكراد الآخرين ما زالت مأمولة.

فرغوس م. بوردفيتش ■



الطبيعة البشرية

عندما يغش أحدهم في امتحان نكتفي بالقول "انها الطبيعة البشرية." واذا تحايل احدهم في احتساب الضريبة المتوجبة عليه فاننا نهز رؤوسنا وندعي أن الامر "مجرد طبيعة بشرية." ويطلّق الازواج فنبرر الامر على أنه "طبيعة بشرية."

اننا نرد رذائلنا وحدها الى ما ندعوه "الطبيعة البشرية." والحقيقة هي أن هذا التعبير يصبح أحياناً مرادفاً لـ"الطبيعة الحيوانية." أما الطبيعة البشرية فهي الذكاء الذي يقود الانسان الى البحث عن الحقيقة. انها الارادة التي تستحث على الصراع، والسمو فوق الهزيمة، والامل في مواجهة اليأس. الطبيعة البشرية هي توق الى الافضل.

لذلك تكمن عظمة الانسان في الانتقاء بين هذين الخيارين: إن في امكانه البقاء على مستوى الحيوان أو التسامي الى الذروة.

ج.د.



يستمر الحب بالمشاركة والتفهم والتسامح والايمان والمرح

لي صديقة عاشقة تدعي أنها استعادت صباها وأن السماء أصبحت أكثر زرقة وأن موسيقى موزار باتت تستدر دموعها وأنها فقدت سبعة كيلوغرامات من وزنها بحيث غدت كنجمات السينما.

تركتُ صديقتي تستفيض في الحديث عن حبها الجديد، ورحت أنعم النظر في حبي العتيق. لقد ازداد وزن زوجي سبعة كيلوغرامات خلال عقدين من زواجنا بعدما كان عداء ماراتونياً.* وهو اليوم، يكتفي بالعدو في أروقة المستشفى حيث يطبِّب، وقد خف شعره وترهل جسمه بفعل ساعات العمل الطويلة والاكثار من تناول الحلوى. الا أنه ما زال قادراً على التحديق الي عبر طاولة في مطعم على نحو يثير مشاعري ويحرك عواطفي.

عندما سألتني صديقتي: "ما الذي يؤمن استمرار حبي الجديد؟" عرضت لها جميع الاسباب البديهية، من تعاهد وتواصل وتجاذب جسدي واهتمامات مشتركة ونكران ذات. ولكن تبين لي لاحقاً أن هناك أسباباً أخرى.

فنحن ما زلنا نمرح ونمضي أوقاتاً عفوية طيبة. البارحة، مثلاً، نزع زوجي سكوت رباط المطاط عن الصحيفة الملفوفة وقذفني به ممازحاً. فدارت بيننا حرب ضروس. والسبت الماضي ذهبنا معاً الى المتجر وتقاسمنا لائحة المشتريات ورحنا نتسابق لنرى من يصل أولا الى الصندوق. حتى غسل الصحون بات بالنسبة الينا متعة كبيرة. فنحن، ببساطة، نتمتع بمجرد وجودنا معاً.

(*) الماراتون سباق للمسافات الطويلة.

وهناك مفاجآت أيضاً. فذات يوم عدت الى المنزل ووجدت ملاحظة ملصقة على الباب قادتني الى ملاحظة ثانية، فثالثة، حتى وصلتُ الى حجرة المؤونة. ففتحتها لأجد سكوت واقفاً ممسكاً قِدْراً فيها هدية، كمن يمسك كنزاً في وعاء من ذهب. وأنا أيضاً أترك له أحياناً رسائل موجزة على المرآة وأخبىء له هدايا تحت وسادته.

وهناك تفهم أيضاً. فأنا أتفهم، مثلاً، رغبته في لعب كرة السلة مع أصحابه، كما يتفهم هو رغبتي في الابتعاد عن البيت وعن الأولاد وعنه مرة في السنة للقاء شقيقاتي وتمضية بضعة أيام من الثرثرة والضحك المتواصل.

وهناك المشاركة أيضاً. فنحن لا نكتفي بتقاسم الهموم المنزلية والأعباء الأبوية، بل نتشاطر الآراء أيضاً. أهدى الي سكوت قبل مدة بعد عودته من مؤتمر حضره، رواية تاريخية أكب على قراءتها في الطائرة على رغم أنه يفضل قراءة قصص الرعب والروايات العلمية الخرافية. فتأثرت كثيراً عندما شرح لي أنه قرأها لكي نتمكن من تبادل الآراء حولها.

وهناك تسامح أيضاً. يسامحني سكوت عندما أتصرف على نحو صاخب ومربك خلال الحفلات. وأنا بدوري أسامحه عندما يعترف لي بأنه خسر بعض مدخراتنا في سوق الأسهم، وأضمه قائلة: "لا عليك، فهذه مجرد أموال."

وهناك إحساس أيضاً. دخل سكوت البيت مرة، فأدركت من نظراته أن يومه كان شاقاً. وبعدما روّح عن نفسه قليلاً مع الأولاد، سألته عما حصل. فأخبرني عن امرأة في الستين من عمرها أصيبت بسكتة دماغية (فالج). ثم بكى وهو يتذكر زوجها الذي وقف الى جانب سريرها يداعب يدها. فكيف يخبر هذا الرجل المحب الذي مضى على زواجه بتلك المرأة ٤٠ سنة أنها لن تتعافى أبداً؟

ذرفت بدوري بضع دمعات لما تشهده مهنة الطب من مآس، ولان هناك زيجات مستمرة بعد ٤٠ عاماً، وبسبب حزن زوجي وقلقه على رغم السنوات الطوال التي قضاها في المستشفى مع مرضى منازعين.

وهناك ايمان أيضاً. قبل أسابيع زارتني صديقة أسرت إليَّ أن زوجها بدأ يستسلم في معركته مع السرطان. وفي اليوم التالي تناولتُ الغداء مع صديقة أخرى تكافح لاعادة بناء حياتها بعد طلاقها من زوجها. وفي اليوم الثالث اتصلت بي جارة لتخبرني عن ظواهر داء ألزهايمر وتأثيراته المخيفة في شخصية حميها. وتلقيت كذلك اتصالا هاتفياً بعيداً من صديقة طفولة نعت إليَّ والدها. فأعدت سماعة الهاتف الى موضعها قائلة في نفسي: كفاني مصائب لهذا الأسبوع.

صلّيت ونزلت السلالم لانجاز بعض المهمات. فلاحظت من خلال دموعي أزهار سوسن برتقالية متفتحة خارج النافذة. ثم سمعت ضحكات ابني ورفيقه وهما يلعبان في الطبقة السفلى. وإذ

خرجت بسيارتي من المرأب لمحت موكب عرس أمام بيت أحد جيراننا، ورأيت العروس بثوبها الابيض تقذف باقة زهر الى صديقاتها الهاتفات المتهللات.

في ذلك المساء أطلعت زوجي على تلك الأحداث. فتبادلنا الكلام مسلمين بالحكمة في دورة الحياة وبالمعادلة القائمة بين أفراحها وأتراحها. كان ذلك كافياً لحضنا على الاستمرار.

أخيراً، هناك المعرفة. فأنا أعرف أن سكوت سيرمي ملابسه مساء قرب سلة الغسيل وليس داخلها، وأعرف كذلك انه سيتخلف عن غالبية مواعيدنا، وأنه سيأكل قطعة الشوكولاتة الاخيرة في العلبة. وهو يعرف أني أنام مغطاة الرأس بالوسادة، وأني أنسى مفاتيح المنزل في الداخل، وأني أنا أيضاً سآكل قطعة الشوكولاتة الاخيرة في العلبة.

أنا أعتقد أن حبنا استمر لأنه مريح. فالسماء ليست أكثر زرقة، بل هذا هو لونها المألوف. ونحن لا نشعر بأننا أصغر سناً، لاننا خبرنا أموراً كثيرة ساهمت في نمونا ومنحتنا الحكمة ونالت من أجسادنا ونسجت ذكرياتنا.

آمل أن نكون ممتلكين ما يلزم لاستمرار حبنا. لقد حفرت على خاتم زواج سكوت، وأنا عروس، عبارة للشاعر الانكليزي روبرت براوننغ: "لنكبر معاً."

ونحن نتبع هذه التعليمات.

آنيت باكسمان بوين ■



من في الحمّام؟

تعمل صديقتي نهى وزوجها من التاسعة صباحاً الى الخامسة مساء. ذات يوم بقي زوجها في المنزل بسبب صداع أصابه، فقررت أن تفاجئه بالعودة باكراً ومعها أنواع من الحلوى.

فتحت الباب وتوجهت مباشرة الى غرفة النوم محملة بالطيبات. فوجدتها فارغة. لكن صوت تناثر ماء تناهى اليها من الحمام، ثم سمعت زوجها يقول: "لن تغفر لنا نهى أبداً اذا علمت ما نفعله."

فاقتحمت باب الحمام كعاصفة، فوجدت زوجها يغسل كلب العائلة في حوض الاستحمام.

ج.ا.

شروق شمس

سئل مخرج سينمائي كيف يمكنه التقاط مشاهد خلابة لشروق الشمس، فأجاب: "الامر بسيط. انني أستيقظ أبكر من معظم الناس."

ف.ب.



- ليست الشجاعة سنديانة سامقة تشهد عبور العواصف، بل هي برعم قَصِف يتفتح وسط الثلوج.

أ.س.

- قد لا تهبط الحكمة على المرء أبداً، ولذا عليه الا يرفضها لمجرّد أنها هبطت متأخرة.

ف.ف.

- حتى حين يتفق كل الخبراء على أمر، فقد يخطئون.

برتراند راصل، فيلسوف ورياضي بريطاني

- الرياضة هي التسلية الوحيدة التي لا تعرف نهايتها مهما كررتها.

ن.س.

- صلّوا فقط من أجل أن يعطيكم الله جسداً صلباً وقلباً رقيقاً.

ر.غ.

- ليس التوفيق حظاً بمقدار ما يحلو لنا أن نعتقد. فنحن نبني ما نبنيه خطوة خطوة، أكان صداقة أم فرصة سانحة.

بربارة بوش، زوجة الرئيس الامريكي جورج بوش

- المحترف شخص يجيد عمله حتى حين لا يشعر بمزاج جيّد للقيام به.

أ.ك.

- أعمال الانسان تثني عليه.

مثل ايرلندي


البراكين الثائرة قوى هائلة مدمِّرة
لكنها من عوامل البقاء
البراكين
ضرورية
للحياة!

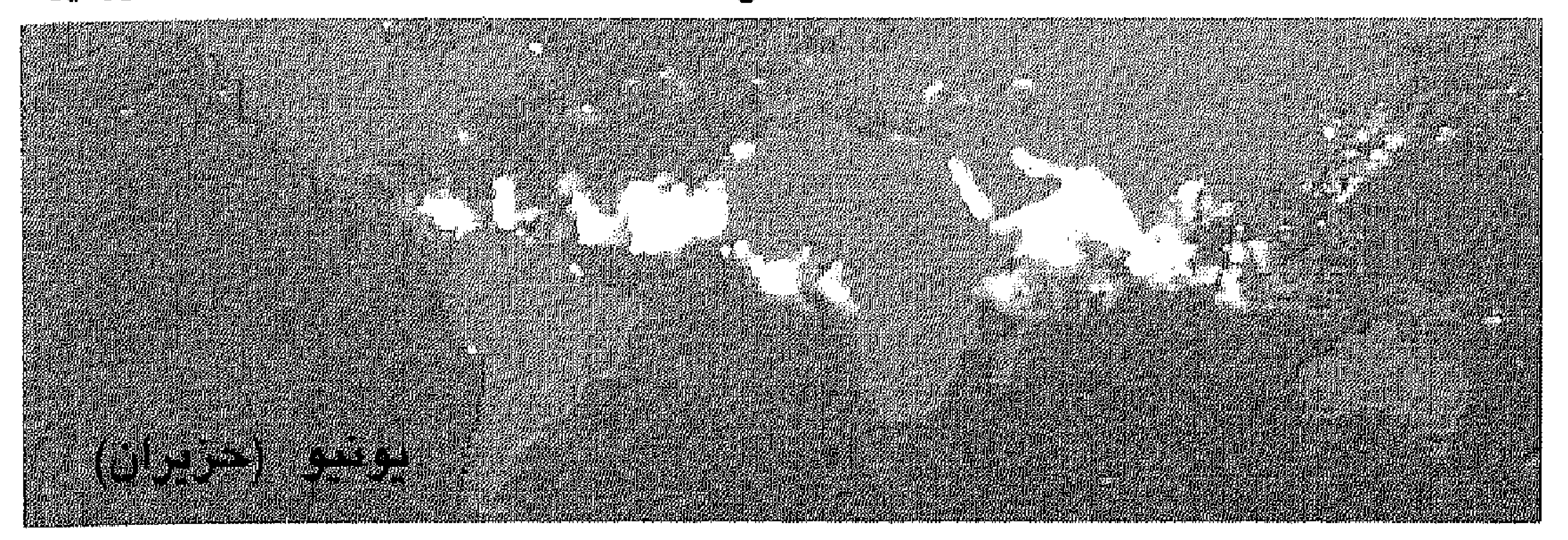
رقد البركان القديم في جبل بيناتوبو في الفيلبين نحو ٦٠٠ سنة. لكنه في يونيو (حزيران) ١٩٩١ اهتز مستيقظا بسلسلة انفجارات عنيفة اطلقت الى اعلى الغلاف الجوي (الستراتوسفير) نحو ٢٠ مليون طن من ثاني أوكسيد الكبريت. فامطرت السماء خفافا[1] ساخنا، وتشكلت غيمة رمادية فطرية الشكل ارتفعت ٣٠ كيلومترا فوق البركان. وتناثر الرماد غامرا المنطقة بمشهد شاحب كانه على سطح القمر. وقال أحد الناجين الهاربين الذين بلغ عددهم ١٠٠ الف: "بدا ذلك كانه نهاية العالم".

اندفع السديم البركاني غربا تحمله الرياح ليطوف في العالم. ولم تمض اسابيع حتى بدأ ملايين الناس يلاحظون مشاهد غروب تتسم بالوان عجيبة منبثقة من ارتشاح نور الشمس عبر تلك الغيمة.

إلا ان هذا الحجاب البركاني الدائر حول الأرض يفعل اكثر من تلوين غروب شمسنا. فهو يمنع مقادير وافرة من اشعة الشمس من بلوغ الارض وتسخينها. وقد قدَّر العلماء في "مديرية المحيطات والاجواء" في الولايات المتحدة ان سديم بيناتوبو كثيف الى حد يكفي لخفض

(١) الخفاف (pumice) زجاج بركاني خفيف جدا مليء بالثخاريب

بركان إتنا في جزيرة صقلية



صورتان من الاقمار الاصطناعية تظهران انتشار الجسيمات المنبعثة من بركان بيناتوبو.

معدل الحرارة في العالم نصف درجة مئوية لبضع سنوات. ويقول لاري ستو أحد العلماء في المديرية: "إن نسبة الجسيمات البركانية في الجو عالية الى حدّ أن الامطار لا تستطيع إزالتها." وقد يبدو انخفاض الحرارة نصف درجة أمراً تافهاً، إلا أنه كافٍ للتأثير في الرياح وتيارات المحيطات.

وهذا الحدث لم يكن الاول من نوعه. ففي العام ١٨١٥ ثار بركان تامبورا قرب جاوه (احدى جزر اندونيسيا) محدثاً تأثيراً بالغاً في الطقس. فتلف المحصول الزراعي الصيفي في فرنسا كليا مما أدى الى نقص حاد في المواد الغذائية. وتساقطت ثلوج صيفية خلال شهر يونيو (حزيران) في نيو انغلند.[٢] وفي ٤ يوليو (تموز) أفاق كثيرون من أبناء الجنوب الامريكي القائظ ليجدوا حقولهم مغطاة بطبقة بيضاء من الجليد. تلك اللمسة الباردة التي نجمت عن أنفاس البركان الحارة جعلت سنة ١٨١٦ تُعرف بـ"السنة الخالية من الصيف."

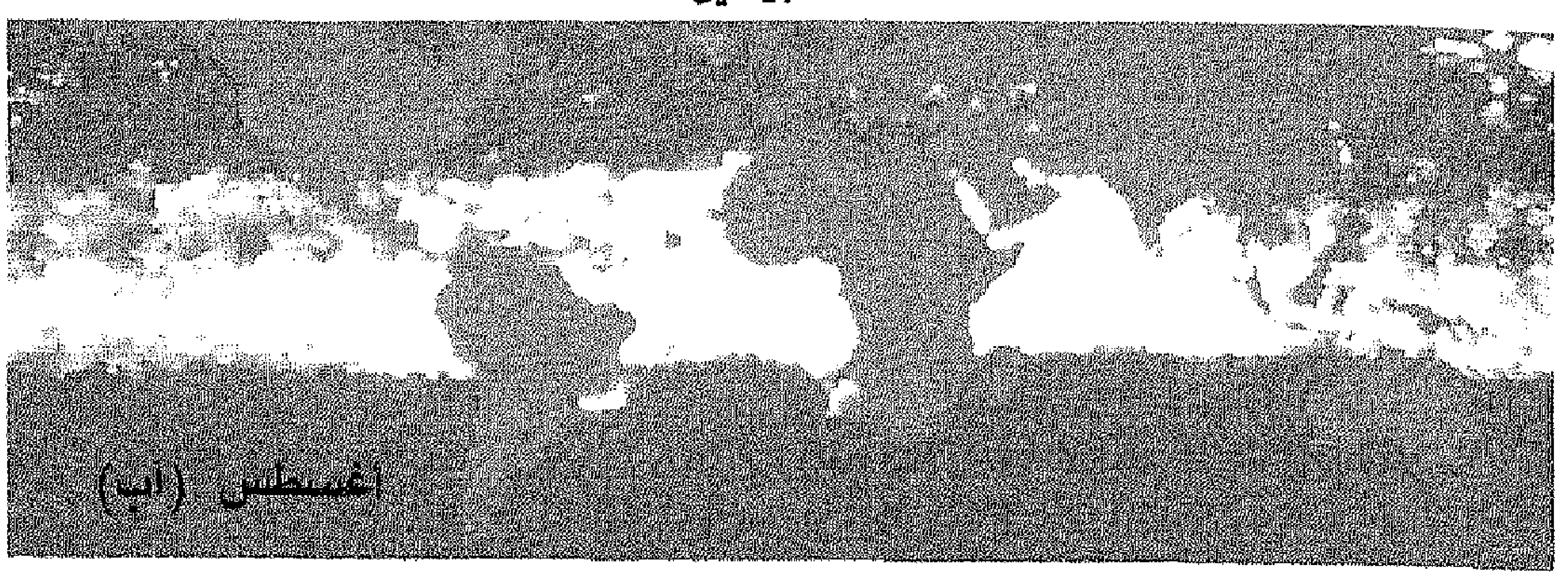
ومن شأن البراكين أيضاً إحداث حالات أخرى من الطقس الغريب. ففي العام ١٩٨٢ ثار بركان إل شيشون في المكسيك وبركان نياملاجيرا في أفريقيا. وسرعان ما ضعفت الرياح التجارية قرب خط الاستواء متيحة للمياه الدافئة الاندفاع شرقاً من غرب المحيط الهادىء في ظاهرة تُعرف بـ"تذبذب تيار إل نينيو الجنوبي" أو "إنسو."[٣] فنجم عن ذلك قحط مدمر في جنوب أفريقيا والهند واندونيسيا والفيليبين وأوستراليا، واندفعت أعاصير عبر المحيط الهادىء، وانهمرت أمطار غزيرة أحدثت طوفانات في البيرو والاكوادور والساحل الغربي للولايات المتحدة.

يعتقد العالم الفيزيائي بول هاندلر أن تفجر البراكين يتسبّب في ظاهرة "إنسو" عبر إعتام ضوء الشمس فوق المحيط الهادىء الاستوائي وهذا ما يُضعف الرياح التجارية ويقلب ميزان الطبيعة

(٢) نيو انغلند اسم اطلق على ست ولايات امريكية على الاطلسي كانت مستعمرات انكليزية في القرن السابع عشر، وهي كونيتيكت ومين ومساتشوستس ونيو هامبشير وورد ايلند وفرمونت.

(٣) El Niño — Southern Oscillation

PHOTOS: NOAA



الدقيق. كما أشار هاندلر الى أن ظواهر "إنسو" الاحدى عشرة التي حدثت منذ العام ١٨٧٧ تزامنت وتفجرات بركانية.

وتوقع هاندلر أن يؤدي انفجار بركان بيناتوبو، الذي قذف ما يزيد على ضعفي الغازات التي قذفها بركان إل شيشون، الى وقوع ظاهرة من نوع "إنسو" ما بين ١٩٩١ و١٩٩٢ قد تضع حداً للقحط السائد في كاليفورنيا، إلا أنها ستجلب مزيداً من القحط على الساحل الافريقي والهند وأوستراليا.

حلقة نار. تمسّ البراكين حياتنا بطرق مدهشة. فالحياة على الارض كما نعرفها اليوم قد تختفي من دون البراكين، بحسب قول العلماء. ولكي نفهم ذلك، ما علينا سوى أن نتصور كيف كان العالم قبل مئتي مليون سنة. ففي ذلك الزمن كانت قارتا أفريقيا وأمريكا الشمالية متلاصقتين بحيث لم يكن وجود للمحيط الاطلسي. فالدار البيضاء بموقعها الحالي لم تكن آنذاك بعيدة عن مدينة نيويورك سوى بضعة كيلومترات. لكن القارتين ما لبثتا أن تباعدتا وتفجرت بينهما براكين أقحمت أسافين متنامية من حمم. وفي وسع المرء أن يشاهد اليوم بقايا من تلك الحقبة في الاجراف الشاهقة على امتداد الضفة الغربية لنهر هدسون[٤] في ولايتي نيويورك ونيوجرزي، وقد تكونت هذه الاجراف من الحمم في مواقع تفكك القارتين. وما زالت المسافة الفاصلة تتّسع بضعة سنتيمترات سنوياً بسبب استمرار تدفق الحمم من صدع عميق تحت قاع وسط المحيط يُعرف باسم "حرف الأطلسي الاوسط."[٥]

وتفيد النظرية السائدة أن الحرارة النابعة من جوف الارض تسيِّر حركة القارات وتشعل البراكين. فقبل أربعة مليارات ونصف مليار سنة طفت العناصر الخفيفة على سطح كوكبنا وتصلّبت مكوِّنة قشرة الارض. أما القارات فتعتلي أجزاء من القشرة تُعرف بالشرائح التكتونية[٦] التي ما انفكت عائمة فوق طبقة من مواد شبه ذائبة تقع في جوف الأرض على عمق حوالى ١٠٠ كيلومتر تحت أقدامنا،

---

(٤) Hudson River's Palisades
(٥) Mid — Atlantic Ridge
(٦) Tectonic plates

ومنها شريحة أمريكا الشمالية[٧] التي تبدأ في وسط المحيط الاطلسي وتمتد الى الساحل الغربي للولايات المتحدة.

وما زالت هذه الشريحة تسيِّر جنوباً غرباً على نحو يضعها في حال تصادم عنيف مع شريحة المحيط الهادىء[٨] التي تكوِّن معظم قاع هذا المحيط. إن تصادمات هاتين الشريحتين، وسواهما، تجعل معظم الاراضي المتاخمة للمحيط الهادىء التي يدعوها الجيولوجيون "حلقة النار" عرضة للهزات الأرضية وانبثاق الجبال وتفجر البراكين.

وعلى رغم ما تنطوي عليه تلك المفاعيل من عنف، فان التأجج الحراري النابع من باطن الارض هو، في الواقع، ما يبقي الارض "حيَّة." لو خلت الأرض من البراكين وغيرها من القوى التي تنشىء الجبال، لتسبّب الطقس في تأكل اليابسة وانجرافها، ولانزلق العالم تحت مستوى البحر. ومن ناحية اخرى، ما زالت الامطار تواصل جرف عناصر الحياة الاساسية، مثل الكربون والكبريت، الى المحيطات، فيما تستنفد العوالق[٩] جزءاً من الكربون المخزون في المحيطات وتحوله الى كربونات الكلسيوم قبل أن يغرق الى القيعان ويتحول طبشوراً. فاذا لم يحصل ما يعكس هذه العمليات، فان مخزون العالم من الكربون سيغدو محتجزاً في قيعان المحيطات، وستنقرض جميع كائنات الارض المعتمدة أساساً على الكربون، من زهر وسمك وبشر وغيرها. والى ذلك، فإن العالم اذا خلا من غاز ثاني أوكسيد الكربون الدفيئي قد يبرد الى أن تتجمد كل الاشياء المتبقية فوق الماء ويبدأ عصر جليدي دائم.

لكن البراكين تسد النقص الحاصل باطلاقها كميات هائلة من ثاني أوكسيد الكربون والهيدروجين المكبرَت[١٠] بعنف أحياناً وبهدوء أحياناً أخرى. وقد أفاد باحثون فرنسيون عام ١٩٩١ أن بركان إتنا في صقلية هو "نبع حار" دائم للغازات. فهو، حتى عندما يكون مستكيناً، يطلق في الاجواء ما يقدر بـ٢٥ مليون طن من ثاني أوكسيد الكربون سنوياً.

إلا أن الغازات المنبعثة من البراكين قد تكون قاتلة. فعندما ثار بركان فيزوف قرب مدينة بومبايي الرومانية عام ٧٩ (ميلادية) مات كثيرون بفعل كتلة ضخمة من ثاني أوكسيد الكربون وغازات ساخنة أخرى انهالت على الناس وخنقتهم.

أما كمية ثاني أوكسيد الكبريت البالغة نحو ١٥ مليون طن والتي قذفها بركان بيناتوبو الى الجزء الاعلى من الغلاف الجوي، فتحولت حبيبات صغيرة من حمض الكبريتيك.[١١] وسيبقى بعض هذه الحبيبات طافياً ثلاث سنوات في رياح دائرة حول الارض مما سيغير كيمياء الاجواء العليا ويدمر جزءاً من طبقة الاوزون على ارتفاع ٢٣ كيلومتراً فوق

---

(٧) North American Plate
(٨) Pacific Plate
(٩) العوالق (plankton) كائنات حيوانية ونباتية صغيرة طافية او معلّقة في المياه.
(١٠) Hydrogen sulfide
(١١) Sulphuric acid

ثورات براكين

بعد همود دام مئتي سنة، ثار بركان كراكاتوا في اندونيسيا فجأة عام ١٨٨٣ قاذفاً حمماً لاهبة من فوهته القابعة على ارتفاع ٨١٣ متراً. وكان لدوي انفجاره الهائل وقع صمّ آذان البحارة الموغلين مسافة ٤٠ كيلومترا في البحر. وأطلقت ثورته غير المتوقعة أمواجاً زلزالية عملاقة تُعرف باسم "تسونامي" اندفعت غامرة الجزر القريبة مما أدى الى مقتل ٣٦ ألف شخص. ولسنوات عدة لاحقة ظل الناس في أنحاء العالم يشاهدون غيوماً ليلية وهاجة ناجمة عما قذفه هذا البركان من بخار ماء ورماد الى أجواء الارض.

وفي مايو (أيار) ١٩٨٠ انفجر بركان سانت هيلينز في ولاية واشنطن الامريكية، وهو واحد من اثني عشر بركاناً ناشطاً في سلسلة جبال الكاسكاد. وفاقت قوة انفجاره ٢٠ ألف قنبلة ذرية من الحجم الذي أُلقي على هيروشيما. فاقتلعت موجته الصادمة من الغازات والغبار والصخور المستعرة أشجار الغابات كأنها عيدان ثقاب. كما قذف انفجاره العنيف ٦٠٠ طن من الغبار والرماد الى الغلاف الجوي.

إلا أن ذلك لم يكن أسوأ ما شهده تاريخ تلك المنطقة.

فقد كانت أوريغون الجنوبية في ما مضى مجثماً لجبل مازاما الذي بلغ ارتفاعه ٣٦٦٠ متراً. بيد أن انفجاراً مرعباً حصل قبل نحو ٧٠٠٠ سنة فاقتلع الجبل قاذفاً في الاجواء أربعين ضعف كمية الرماد التي نفثها بركان سانت هيلينز. وتحول الجبل في لحظات بحيرة عمقها ٥٨٠ متراً تعرف اليوم باسم كريتر ليك (أي بحيرة فوهة البركان).

رؤوسنا التي تساعد في وقاية الارض من الأشعة فوق البنفسجية التي تُعتبر مسبباً رئيسياً لسرطان الجلد. لذلك فان تشمّسك في فناء دارك قد ينطوي هذه السنة على خطر اضافي بسبب انفجار أحد البراكين في أقاصي المعمورة.

طاقة بديلة. إن لتفجّر البراكين مفاعيل مدهشة أخرى. فعلى رغم الخطر الكامن في احتمال حدوث انفجارات مستقبلية، ما زالت البراكين تجتذب المزارعين لأن المحاصيل تنمو رائعة في أتربتها الغنية بالمعادن. ولقد توافد المنقبون الى كولورادو من أجل الذهب، والى نيفادا من أجل الفضة، والى أريزونا من أجل النحاس، غير عالمين أن تلك المعادن القيمة هي نتاج قوى بركانية.

إن بركان إريبوس في قارة القطب الجنوبي (أنتارتيكا) يذر، كلما تفجّر، جزيئات مجهرية من الذهب الخالص في أرجاء القارة البيضاء. والقنوات البركانية المعروفة باسم "أنابيب كمبرلايت" في أفريقيا الجنوبية وسيبيريا تحولت على مر الزمن مستودعات للالماس الناتج من الكربون المضغوط عند "جذور" البراكين الملتهبة. لذلك، حين يهدي الرجل الى حبيبته خاتم خطبة من ذهب وألماس، فانه يمنحها أفضل ثمار البراكين.

وينقب بعض العلماء اليوم عن "ذهب" جديد في تربة البراكين.

وتستحصل كاليفورنيا حالياً على ٥ في المئة من طاقتها من مصادر جيوحرارية كالينابيع الحارة شمال سان فرنسيسكو.

ويجري البحث عن أساليب أكثر تطوراً لاستخدام هذه الطاقة. ففي لونغ فالي تتولى "لجنة الطاقة في كاليفورنيا" بالتعاون مع وزارة الطاقة الامريكية، تمويل مشروع أبحاث قد يؤدي سنة ١٩٩٥ الى استخراج الطاقة الجيوحرارية من عمق ٦٠٠٠ متر تحت قشرة الارض. ويقول جون روندل رئيس علماء المشروع: "ان الطاقة الكامنة هنا هائلة. ومن شأن مصانع جيوحرارية منشأة في هذا الموقع وحده أن تنهل من مصدر طبيعي لطاقة نظيفة متجددة تعادل انتاج ٦٠ مصنعاً كبيراً للطاقة النووية."

ويضيف المهندس جون فنغر الذي يتولى ادارة عمليات الحفر في مشروع البئر الاستكشافية في لونغ فالي: "لو استطعنا استخراج الطاقة من الصخور المنصهرة في أعماق الولايات المتحدة لتمكنا من تزويد أمريكا الطاقة التي تحتاج اليها، بحسب المعدلات الراهنة، لأكثر من ١٠٠٠ سنة."

في هذه الاثناء، تعمل مختبرات لوس ألاموس في نيومكسيكو على تطوير "تكنولوجيا الصخور الساخنة الجافة."[١٢] فيعمد العلماء الى حفر بئرين متباعدتين ١٠٠ متر وعمقهما ألوف الامتار، ثم يلجأون الى ضغط المياه في احدى البئرين. فتسخن المياه اذ تجري بين الصخور الساخنة تحت الارض، ثم تندفع عائدة الى السطح عبر البئر الأخرى. ويرى مدير البرنامج ديفيد دوشان أن "هذه التقنية يمكن أن توفر طاقة نظيفة ومضمونة ورخيصة لمليارات الناس في أنحاء العالم، وهي الآن كامنة تحت أقدامنا."

لقد خاف أجدادنا من البراكين، لكنهم تعلموا استخدام النار. واليوم نتعلم نحن كيف نستخدم النار التي تشحن البراكين لتعزيز حياتنا.

لويل بونتي ■

(١٢) Hot Dry Rock Technology



معارضة

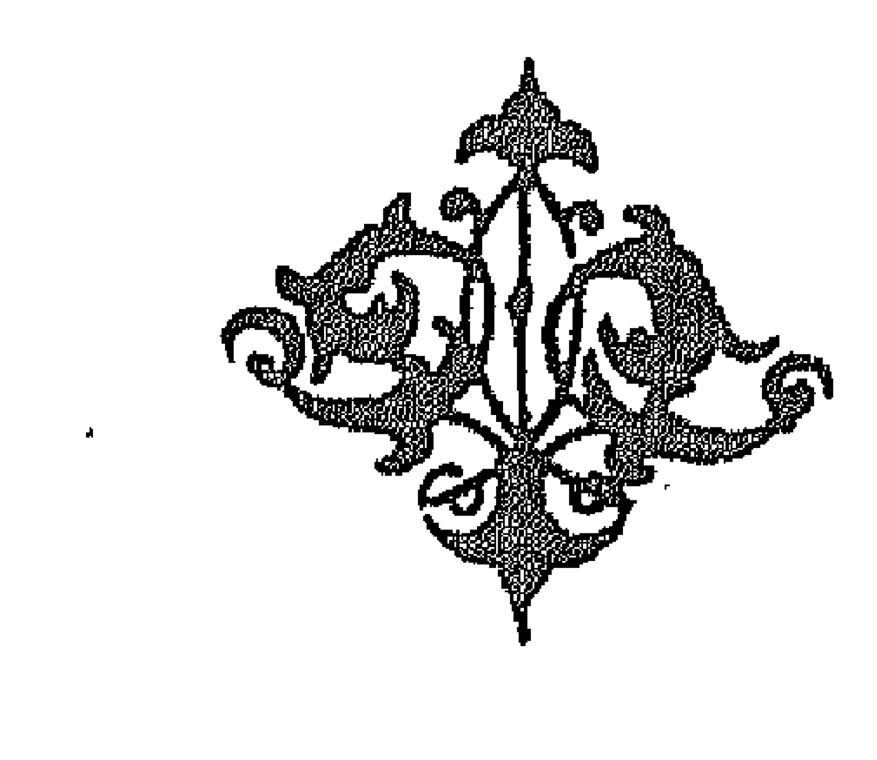
دخل مواطن مُعارض المستشفى وطلب مقابلة طبيب للعين والاذن معاً. فأخبرته الممرضة: "لا وجود لطبيب كهذا، فاذا كنت تشكو من علة في اذنك فاذهب الى طبيب آذان، وإذا كنت تشكو من علة في عينك فاذهب الى طبيب عيون."

فأصرّ المواطن: "لكنني متأكد من أن حالتي تحتاج الى طبيب اختصاصي بالحقلين معاً."

فسألته الممرضة: "وممَّ تشكو؟"

فأجاب: "انني أسمع شيئاً وأرى شيئاً آخر!"

ز.و.



دروسٌ وعِبَر من كاتب «حرّ»

لا شيء يشحذ العقل كالعيش في قلق دائم

قد لا تظنون أن مديري الشركات والمسؤولين الحكوميين والعمال العاديين يتعلمون الكثير من كاتب "حر"* مثلي. لكنهم يفيدون، بلا شك، من الدروس الصعبة التي يتلقنها يوميا معظم أولئك الذين هم في مثل وضعي.

اليكم ما تعلمته خلال خمسة عشر عاما من العمل الحر:

عليكم أن تنتجوا. اذا كنت موظفاً حكومياً – كما كنت أنا قبل أن أصبح كاتبا حراً – ففي امكانك أن تجلس الى طاولة مكتبك وتثرثر مع رئيسك وتقبض راتبك في نهاية الشهر. يمكنك أن تغيب وتقدم تقريراً طبيا فتقبض راتبك. إن زخم المؤسسة يستوعب خمـول الافراد. فالدخل منفصل كثيراً عن الانتاج.

أما الكتاب الاحرار فلا يقبضون فلساً واحداً ما لم ينتجوا. (وهم أحياناً لا يتقاضون فلسا واحداً وإن أنتجوا.) انهم لا يقدرون على فك رهن بيتهم أو تأمين قوت أولادهم ما لم يكدّوا لتسويق مقالاتهم.

لو أدرك العامل العادي خوف الكاتب الحر عندما يواجه فواتيره، ولو شعر بالعلاقة الصارمة بين الانتاج والنوم ليلا، لأصبح نداً لأي عامل ياباني أو كوري.

ادّخروا. كل من يتقاضى شيكاً في نهاية كل شهر يعرف أنه، اذا تدنى حسابه المصرفي في اليوم الاخير من الشهر فسيعود الى الارتفاع في اليوم

(*) Free-lance writer. وهو كاتب يعمل "بالقطعة" ولا يرتبط بدوام.

CONDENSED FROM THE WALL STREET JOURNAL (APRIL 3, '89), © 1989 BY DOW JONES & CO., NEW YORK, N.Y.

التالي. وهذا يقضي على حافز الادخار، وهو ما كان يحصل لي عندما كنت موظفاً.

أما الكاتب الحر فيعيش في حال من القلق الدائم. قد يقبض أربعة شيكات في أسبوع واحد، ثم لا يقبض شيكاً آخر طوال سنة. اذاً، لا يمكنه تجنب الفوضى العاطفية والمالية إلا بالادّخار الكافي. عليه أن يعصر نفقاته ويدخر في السنوات السمان، لأنه يعلم أن سنوات عجافاً ستلي.

لو أدركت العائلة العادية ما يعانيه الكاتب الحر من عدم استقرار مالي، لكان الادخار عندنا جعل الادخار عند اليابانيين يبدو تبذيراً أثيماً.

لا تهدروا شيئاً. معظم موظفي المكاتب مغمورون بوفرة من التجهيزات واللوازم المكتبية يستهلكونها من غير حساب. عندما يدخل كاتب حر أحد المكاتب ويرى الاقلام والاوراق والملفات متوافرة مجاناً لأصغر موظف، يشعر كأنه ولد في محل لبيع الحلوى. فعلى الكاتب الحر أن يحسب حساباً لكل من هذه الاشياء.

عندما يتعطل أحد التجهيزات المكتبية، كآلة كاتبة أو ناسخة أو جهاز فاكس، فما على الموظف إلا أن ينادي المدير. لكن هذا الاسلوب لا يشجع على العناية بالتجهيزات الدقيقة والحساسة. أما الكاتب الحر فيعامل تجهيزاته كما يعامل طفله، لأنها قوام حياته.

أبدعوا ثم أبدعوا. على الكاتب الحر أن يستنبط دائماً أساليب وأفكاراً جديدة اذا أراد الاستمرار في بيع نتاجه. ولو اضطر المهندسون والعلماء في شركاتنا الى الابداع لكي يدفعوا فواتيرهم، كما يفعل الكتاب الاحرار، لحوَّلنا شركة "سوني" اضحوكة.

الكتاب الاحرار في حرب دائمة، باستثناء قلة من الكتاب الاغنياء. فالخطر الاقتصادي جزء من حياتهم اليومية. وحق الاقدمية لديهم قد يتلاشى كلما تغيَّر مدير تحرير أو توقفت صحيفة عن الصدور.

لكن هذا القلق يشحذ العقل على نحو مدهش. فهو يعلِّم المرء دروساً على الآلات الحاسبة ودفاتر الشيكات، على الموظفين والمديرين أن يأخذوا منها عبراً.

بنجامين ستين ■

بيت نقاهة

وقع زوجي عن سلم وكسر ثلاث فقرات في ظهره. وكنت أنا انزلقت في المطبخ وكسرت اضلاعاً عدة. وعندما أصيب ابني بمزق عضلي أثناء التزلج تقدم باقتراحه الآتي: "ما رأيكم يا جماعة في أن نجلس على الكنبة ونربط انفسنا اليها؟"

د.د.

أوقفوا هذا الضجيج

الضجيج يسبب طَرَشاً. وتفاديه سهل ولكن هل يسمع جيل الشباب نصحاً؟

ذات يوم من العام ١٩٦٩ كانت فرقة "ساوندز إن موشن"[١] تتمرن على العزف في الطبقة السفلى لمنزلنا في احدى ضواحي شيكاغو. وفيما رحت أنا أعزف على الأرْغُن وقف والدي كعادته في أعلى السلّم صائحا: "أوقفوا هذا الضجيج والا أصبنا جميعاً بالصمم."

والآن أفكر بعد انقضاء أكثر من عشرين عاما: ليتني أصغيت الى كلام والدي.

لا أذكر متى بدأتُ أُجهد نفسي لكي أفهم المحادثات الجارية حولي، فأينما كنت، في المطاعم المزدحمة أو في الحفلات الصاخبة، كان يبدو لي أن الناس يغمغمون. وكان طنين عال يملأ أذني في هدير متواصل.

لكني لم أربط بين هذا الطنين

(١) Sounds In Motion فرقة موسيقية عزف فيها الكاتب أيام مراهقته.



CONDENSED FROM IN HEALTH (JULY / AUGUST '90), © BY HIPPOCRATES PARTNERS, SAUSALITO, CALIF. PHOTO: © MARTY UMANS

والسنوات الطوال التي أمضيتها في عزف موسيقى الروك، الا حين جاء بيْت تاونسند وفرقته «Who» الى المدينة ضمن جولة عام ١٩٨٩. وكان تاونسند اعتاد أن يختم حفلاته الموسيقية بتحطيم غيتاره في انفجار مدوٍ يصم الآذان، وها هو قد خفّ سمعه. وقدّ اعترف في مؤتمر صحافي بـ"تضحياته" في سبيل الروك اند رول قائلا: "تستيقظ ذات يوم فتجد أنك فقدت جزءاً من سمعك."

داخل حجيرة عازلة للصوت في المركز الطبي التابع لجامعة كاليفورنيا في سان فرنسيسكو، وضعتْ طوني ويل الاختصاصية بمشاكل السمع[٢] سماعة رأس على أذنيّ وناولتني زراً كهربائياً قائلة: "اضغط الزر كلما سمعت نغمة."

في البدء كان الأمر في منتهى البساطة. لكني ما لبثت أن بدأت أُجهد نفسي محاولا تمييز النغمات. وأخيراً، تناهى صوت ويل عبر السماعة ناقلا إليَّ خبراً لم أرغب في سماعه: لقد أظهر الاختبار ضعفاً واضحاً في حاسة السمع لدي.

ارتسم الخبر السيىء في خط بيانيّ سمعي[٣]، فلو كانت أذناي سليمتين لظهر خط مستقيم أو متموج قليلا. لكن الخط جاء أشبه بمقطع عَرْضي لوادي غراند كانيون[٤]: مستقيم يسرة (للاصوات الخفيضة) ومستقيم يمنة (للاصوات العالية جداً) وتتخلله خسفة على شكل "٧" في الوسط حيث خانني سمعي. كان ما أصابني نموذجاً كلاسيكياً لما تدعوه الكتب الطبية "جرح الضجيج"[٥] وهو ضرر تحدثه الضوضاء.

شرحت لي ويل أن الخلايات الحسية في أذني الداخلية، أي الخلايا التي تحوّل الموجات الصوتية إشارات عصبية، قد تضررت أو تلفت.

فسألتها: "أيمكن أن تُحدث الضوضاء ذلك؟"

أجابت: "قد لا يحدث الضرر دفعة واحدة، بل تلزمه سنوات من التعرض للضوضاء."

طرش باكر. تستجيب الأذن البشرية السليمة لنطاق واسع من الترددات[٦] يراوح بين هزيم رعد خافت قوته ٢٠ هرتز[٧] وصفرة مزمار قوتها ٢٠ ألف هرتز. ولأسباب لم يكشفها الخبراء إلا أخيراً، يظهر الخلل أولا كنقص في حساسية الاذن ازاء ترددات من نحو ٤٠٠٠ هرتز، أي ما يعادل الطبقة الصوتية لأعلى نوطات البيانو. فيصعب آنئذ التمييز بين أصوات "التاء" و"الذال" و"الشين". كما قد يصعب فهم أصوات الاطفال والنساء، خصوصاً متى ترددت في خلفية من الضوضاء.

وعلمتُ أيضاً أن الطنين في أذنيّ هو

---

(٢) Audiologist

(٣) Audiogram

(٤) Grand canyon واد سحيق شمال غرب ولاية اريزونا الامريكية يجري فيه نهر كولورادو.

(٥) Noise notch

(٦) Frequencies

(٧) الهرتز (hertz) وحدة تردد تساوي دورة واحدة في الثانية.

عَرَض شائع آخر من أعراض الطرش وله اسم طبي[٨]. وكثيراً ما تنقل الأعصاب المتضررة رسائل خاطئة تتناهى كأنها طنين أو أزيز أو صفير. أما كيف يحدث ذلك فشأن ما زال يحير الباحثين.

قالت لي ويل: "تصاب الاذنان عادة بخلل موقت. وقد تتعافيان إن أُعطيتا فترة راحة. ولكن اذا استمر الضرر الناتج من الضجيج، فسيصبح الطنين مستديماً ويستحيل عندئذ استرجاع ما فقد من سمع، اذ متى زالت الخلايا الحسية فلا سبيل الى استعادتها."

تُعتبر حالات الطرش الناجمة عن التقدم في السن أمراً عادياً، خصوصاً بين سكان البلدان الصناعية. ففي الخمسينات أجرى صاموييل روزن الاختصاصي بمشاكل السمع اختباراً على قبيلة افريقية منعزلة على الحدود السودانية – الاثيوبية. فتبين له أن رجالا من أبناء القبيلة ناهزوا الثمانين قادرون على سماع دمدمة خفيضة عبر مسافة أطول من ملعب كرة قدم.

لكن قلة منّا ستنعم بمثل هذا الحظ، اذ تبين الاحصاءات أن بين كل ثلاثة أشخاص في الخامسة والستين من العمر واحداً يعاني ضعفاً في السمع يعسِّر تخاطبه مع الآخرين. ويبدو أن كثيرين منا سيعانون هذه المشكلة قبل بلوغ الخامسة والستين.

الأذنان حساستان. في العام ١٩٦٨ اختبر الاختصاصي بمشاكل السمع ديفيد ليبسكوم سمع طلاب السنة الاولى في جامعة تنيسي. وكان مفترضا أن يكون سمعهم حاداً وهم بعد في الثامنة عشرة. لكن نحو ثلثهم أظهر دلائل طرش.

تشير غالبية الاختصاصيين بمشاكل السمع باصبع الاتهام الى موسيقى الروك اند رول. ففي الحفلات الموسيقية الحية تتجاوز مستويات الصوت ١٢٠ دسيبل[٩] أي ما يفوق ضجيج مثقاب صخور. وفي أوائل الثمانينات حمل موريس ميلر، رئيس قسم أمراض السمع في مستشفى لينوكس هيل بنيويورك، مقياس صوت خرج به الى الطرق وأخذ يوقف حملة اجهزة الستيريو ليقيس مستويات الاصوات المنبعثة منها. فوجد ان هذه الاجهزة الصغيرة تصبّ في الآذان الرهيفة أصواتا بقوة ١١٥ دسيبل أو أكثر.

أخبرني ميلر: "تبلغ ضوضاء القطار النفقي (المترو) نحو ١٠٠ دسيبل، أي ما يضطرك الى الصياح لاسماع صوتك. والصوت الذي تبلغ قوته ١١٠ دسيبل هو أعلى عشرة أضعاف. أما الصوت الذي تبلغ قوته ١٢٠ دسيبل فهو أعلى ١٠٠ ضعف، أي ما يكفي لاحداث ضرر دائم.

وتزيد أجهزة الستيريو في السيارات من قلق ميلر، اذ تصل مستويات أصواتها الى ١٣٠ دسيبل وربما أكثر، أي ما يعادل صوت إقلاع طائرة نفاثة.

---

(٨) tinnitus اي طنين الاذن.

(٩) الدسيبل (decibel) وحدة لقياس القوة النسبية للاصوات التي تراوح بين صفر لاضعف الاصوات المسموعة ونحو ١٣٠ للاصوات المؤلمة.

يقول ميلر: "نحن نستقبل الضحايا على الدوام، أشخاصا في الثلاثينات والاربعينات من العمر يعانون نوعاً من الطرش اعتدنا ملاحظته لدى أشخاص تخطوا سن التقاعد."

كالمتُ بيتر دالوس وهو اختصاصي بالامراض العصبية يعمل في مختبرات الفيزيولوجيا السمعية بجامعة نورث - وسترن، للاطلاع على الأسباب التي تجعل الاذنين سريعتي العطب الى هذا الحد. فأجابني: "يعود السبب جزئيا الى حساسيتهما البالغة."

أصوات عزيزة. ان الطاقة الصوتية التي تتناهى الى آذاننا من جراء وقوع دبوس قد لا تبلغ جزءاً من كَدْريليون[١٠] من الواط وهي كافية لتحريك طبلة الأذن مسافة أقل من قطر جزيء هيدروجين. مع ذلك نستطيع التعرف الى هذا الصوت وتحديد مصدره بدقة إن كنا نتمتع بسمع حاد.

ومتى اجتاز الصوت الاذن الوسطى عابراً العظمات الثلاث البالغة الصغر، تزداد حدّته ٣٠ ضعفاً. وفي قوقعة الاذن الداخلية، وهي تجويف حلزوني الشكل تملأه مادة سائلة، تندفع موجات الصوت عبر غشاء مرن مثل أمواج صغيرة في بركة ماء. هذا الغشاء مبطن بصفوف من الخلايا الحسية - أو الخلايا الشعرية - التي تستجيب لترددات موجات صوتية مختلفة. يقول دالوس: "الصف الخارجي من الخلايا الشعرية قابل للعطب على نحو خاص، وما تعريضه لطاقة صوتية عالية إلا كتعريض شجيرات صغيرة لريح هوجاء. الطاقة تهز هذه الخلايا فتذوي في النهاية مخلفة طرشا تدريجيا يتعذر تعويضه."

بيد أننا نستطيع تفادي مثل هذه العلل. فكما أخبرني موريس ميلر: "بتنا نعرف كيف نحول دون معظم أشكال فقدان السمع. ولكن من يصغي الينا؟"

أنا أصغي. فمذ رسم التخطيط ذلك "الجرح" في سمعي وأنا أصغي الى زقزقة العصافير ورنة البيانو والهمهمة المنبعثة من طاولة مجاورة. هذه أصوات عزيزة لا أريد أن أخسرها.

فما هي الطريقة المثلى التي تضمن لي ألا أخسرها؟ المطلوب، ببساطة، تجنب الأصوات العالية. قال لي ميلر: "إن وجدت نفسك مضطراً الى الصياح أثناء الحديث لكي تُسمع، فهذا يعني أن الضجيج المحيط بك عال جداً. وإن جلس شخص بالقرب منك وتمكن من سماع الموسيقى المنبعثة من سماعة الرأس الستيريو التي تضعها، فمعنى ذلك أن الصوت عال."

وتصبح الضجة أكثر ضرراً كلما طال سماعها. فالضجيج الصادر عن فرّامة لحم كهربائية يصل الى نحو ٩٠ دسيبل، وهذا مقدار لا يبعث على القلق اذا ما تعرض له المرء دقيقة أو دقيقتين. غير أن التعرض لتسعين دسيبل ثماني ساعات

(١٠) الكدريليون (quadrillion) رقم مؤلف من واحد الى يمينه ١٥ صفراً.

يوميا على مدى خمسة أيام في الأسبوع يسبب في النهاية تلفا دائما بحسب تقارير مديرية الصحة والوقاية المهنية في الولايات المتحدة. وكلما زاد الضجيج خمسة دسيبل قَصُرت المدة الكفيلة باحداث أذى دائم الى النصف. واذا ما بلغ الضجيج ١٢٠ دسيبل – كما في حفلة روك – وقع الضرر خلال أقل من نصف ساعة.

واقيات وسدادات. وتحمي الاذن نفسها من بعض الأصوات العالية بشدّ غشاء في الاذن الداخلية مما يؤدي الى كبح الصوت. غير أن الاصوات المفاجئة، كالمفرقعات النارية، تصم الاذن على حين غرّة وتؤذيها.

ولسوء الحظ، ليس سهلا تجنب الضجيج على الدوام. فأزيز المنشار الكهربائي يعرّض المرء لأكثر من ٩٠ دسيبل. وقد تصل هتافات الجماهير في ملعب كرة مكتظ الى ١٢٠ دسيبل داخل قاعة مقفلة.

وعندما يتعذر تفادي الضجيج، تصبح واقيات الاذن[١١] وسدادات الاذن[١٢] الخيار الافضل. وتؤمّن الواقيات حماية تامة، لكنها ليست عملية دائما. أما السدادات، فلا تقل عنها فاعلية إن هي استُعملت على نحو صحيح. وهي سهلة الحمل في الجيب أو في حقيبة اليد وتباع من دون وصفة طبية، ومنها نموذج شائع من المطاط الزبدي[١٣] القابل للتمدد وأخذ شكل قناة الاذن.

أخبرتني ربيكا ميريديث وهي اختصاصية بمشاكل السمع تعمل في سان فرنسيسكو، أنها تحتفظ بسِدادات أذن في متناولها لأن ابنتها المراهقة اختارت العزف على الطبل. قالت لي: "تصوَّر مدى الضجيج المنبعث من منزلي عندما تتمرن."

نعم، في ذهني صورة واضحة عن الوضع. فأنا ما زلت أذكر يوم وقف والدي في أعلى السلم صارخاً لكي نوقف ذاك الضجيج. بعد أكثر من ٢٠ سنة تعلمت أن أُبقي صوت الستيريو منخفضاً وأن أضع سِدادات كلما ركبت قطاراً أو طائرة.

عندما زارني أولاد أخي قبل أسابيع ومعهم "لعبهم" الجديدة، وهي أجهزة ستيريو عصرية صاخبة، شرحت لهم باسهاب مغبة الضوضاء. فرأيتهم يهزون رؤوسهم موافقين فيما شفتاي تتحركان. لكني أراهن على أنهم لم يسمعوا كلمة واحدة مما قلت.

بيتر جاريت ■

---

(١١) Earmuffs . وتكون في شكل غطاءين للاذنين موصولين برباط مطاط يستعملان للوقاية من البرد أو الضجيج.

(١٢) Earplugs . وهي مصنوعة من مادة مرنة تُدخَل في فتحة الاذن الخارجية لمنع الماء وكتم الاصوات.

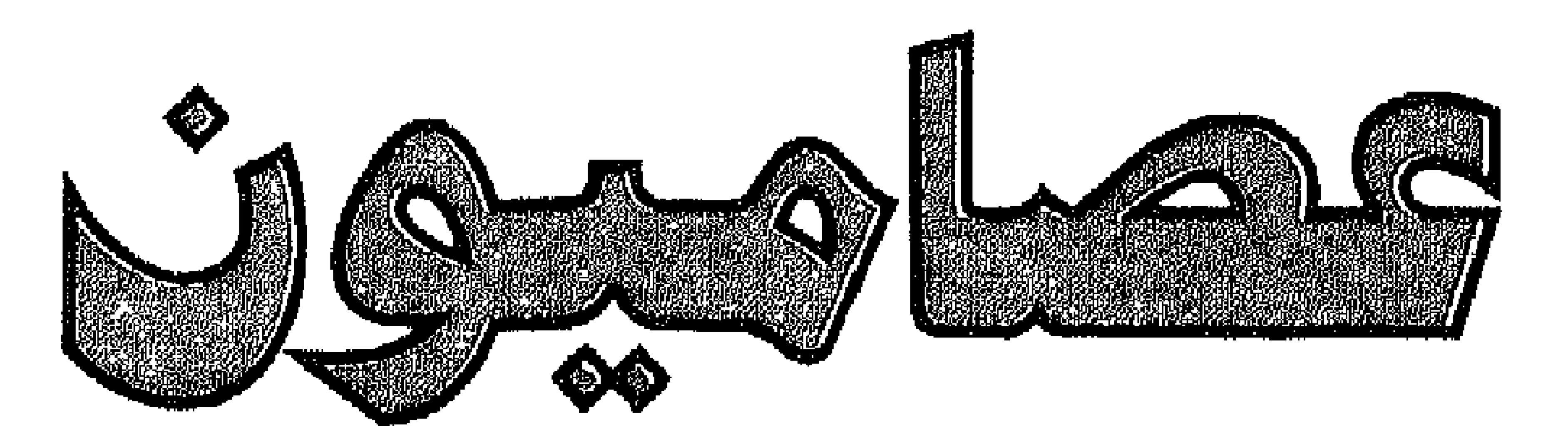
(١٣) Foam

في كل حوار عنيد، لا يدافع المتحاورون عن الحقيقة وانما عن ايمانهم بعصمتهم عن الخطأ.

س.ك.

دروس وعبر من رجال ونساء لم يدخلوا جامعات لكنهم نجحوا وباتوا من أصحاب الملايين

الكل يعلم أن مفتاح النجاح هو شهادة من جامعة مرموقة. أليس هذا صحيحاً؟ "كلا،" يجيبك كثير من أنجح الرجال والنساء الاوروبيين الذين صنعوا أنفسهم بأنفسهم وتحدوا هذه الحكمة التقليدية عندما بدأوا حياتهم المهنية من دون تلك الشهادة القيّمة.



من هم هؤلاء؟ نذكر منهم جان مونيه مؤسس المجموعة الاقتصادية الاوروبية الذي توقف عن الدراسة في السن السادسة عشرة. وهو يقرّ قائلا: "لم أحب المدرسة أبداً." ومنهم أيضا ريتشارد برانسون مدير مجموعة شركات بريطانية[1] يفوق رأسمالها ملياري دولار. فهو أيضاً توقف عن الدراسة عمداً في السن الخامسة عشرة. ويقول: "شعرت بأن معظم الاعمال المدرسية مضيعة للوقت." وهناك آخرون ممن كانوا يحبون الذهاب الى المدرسة لكن ظروفهم اضطرتهم الى تركها بحثا عن عمل. ومن هؤلاء فرنسوا بينو الذي اضطر الى التوقف عن دراسته لمساعدة أهله في المنشرة، وهو الآن يرئس "مجموعة بينو"[2] إحدى كبرى الشركات في فرنسا التي يعمل فيها ثلاثون ألف مستخدم موزعون على ثلاثين دولة. وهناك أيضاً أولاف ثون أحد أقطاب القطاع العقاري في النروج الذي كان ينوي التخصص بالطب لكن مزرعة العائلة كانت في حاجة اليه.

من المؤكد أن الدراسة العليا تسهّل كثيراً مسيرة الصعود نحو النجاح، غير أن عدداً من أنجح الاشخاص أضطروا الى الاعتماد على مؤهلاتهم وقدراتهم الشخصية وحدها. وهذه بعض العبر المستمدة من تجاربهم.

١. اجعلوا من العالم جامعتكم.

كان هاينز غرايفنبرغر يحلم في صغره ان يصبح مهندساً. لكنه أضطر عام ١٩٥٢ الى ترك مدرسته في هامبورغ (المانيا) وهو لمّا يزل في الرابعة عشرة من عمره، مما وضع حداً لأحلامه. ثم راح يتنقل بين وظيفة وأخرى ويدخر المال.

---

(١) Britain's Virgin Group of Companies

(٢) Groupe Pinault

وعندما جمع ثمن تذكرة سفر في الدرجة الثالثة سافر الى اليابان وكان في الرابعة والعشرين من عمره. يقول: "كنت فضولياً وراغباً في التعرف الى تلك البلاد. آنذاك كان الاعتقاد السائد هو أن اليابانيين يقلّدون صناعات غيرهم إنما بنوعية سيئة. وكنت أشك في صحة هذا الاعتقاد. فدرست أساليب اليابانيين ورأيت أن في استطاعتهم صناعة منتجات ذات نوعية عالية."

وعندما رجع غرايفنبرغر الى المانيا (الغربية) مكّنته المعلومات التي جمعها ميدانياً عن الثقافة وأساليب العمل عند اليابانيين من الحصول على دعم مادي يسّر له تأسيس وكالة لتوزيع الأدوات الكهربائية من ماركة "ماتسوشيتا" تولى إدارتها لسبع سنوات. ثم اشترى شركته الخاصة عام ١٩٨١ وراح يعمل على توسيعها. واليوم تختص شركة "غرايفنبرغر أ ج"[٣] بالمنتجات الكهربائية والفولاذية. وفي العام ١٩٩١ فاق مجموع مبيعاتها ١٦٥ مليون مارك (نحو ١٠٠ مليون دولار). يقول غرايفنبرغر: "غالباً ما تكون فضلى الطرق الى النجاح غير تلك المتعارف عليها. لكن التعليم العالي في هذه الايام يلقن الشباب كيف يعيشون بأمان ضمن التقاليد المألوفة." لذلك يوصيهم بالسفر لمدة سنة واحدة، أو القيام بمشروع صعب في إحدى دول العالم الثالث.

عام ١٩٦٣ أسس فرنسوا بينو، وكان في السادسة والعشرين من عمره، شركته الخاصة للمنتجات الخشبية في موطنه بريتاني في فرنسا. وكان يضطر آنذاك الى الاستعانة بمحاسب الشركة لقراءة موازنتها. وفي رأيه ان "المهم هو أنك تستطيع دائماً أن تتعلّم من الآخرين. كان مستواي العلمي محدوداً، ولم أكن أملك رأسمال. كنت أعتمد على عزمي للقيام بما يتخطى حدود المنافسة." وهكذا تعلم بينو من جميع الذين التقاهم. وفيما كان أصدقاؤه يتابعون دراستهم الاكاديمية كان هو يتكلم الى العمال في ورشة المصنع. ويضيف: "لقد ساعدني ذلك على توطيد علاقتي بالعمال. وما زالت هذه العلاقة طيبة الى اليوم. إن لهذا الأمر حسنات كبيرة، خصوصاً عندما تكون رئيساً لشركة تضم عمالاً من جنسيات مختلفة."

اضطرت ماري – لويز غونتر الى ترك المدرسة من أجل العمل. ففي الخامسة عشرة من عمرها بدأت تعمل في محل يملكه والدها لبيع الأدوات الكهربائية في كمبتن بألمانيا (الغربية). وسرعان ما اكتسبت مبادىء العمل من أبيها ومن أصدقائه. ولكن عندما بلغت العشرين من عمرها اتصلت بإحدى كبرى شركات التوظيف في برلين لتدبير وظيفة لها. فتمّ استخدامها في مركز الشركة في نورمبرغ الذي اعتبرته بمثابة "معهد" لادارة الأعمال. وتقول: "كنت على يقين من أن في امكاني تعلّم إدارة الاعمال من خلال مراقبتها عن كثب. وهكذا كنت أراقب كل

(٣) Greiffenberger AG

ما يفعله المدير وأقلّده." وفي غضون سنتين أصبحت هذه الشابة، التي تتعلم بسرعة، مديرة مبيعات في ثمانية مكاتب. لكنها قدمت استقالتها عام ١٩٨١ حين بلغت الرابعة والعشرين من عمرها، وأسست في ميونيخ شركتها الخاصة للتوظيف مطلقة عليها اسم "مؤسسة غونتر لخدمات المكاتب."[٤] وقد اتسعت هذه المؤسسة وانتشرت فروعها في أنحاء العالم. أما صاحبتها فتقول وقد بلغت السابعة والثلاثين: "أن نعرف متى نتعلم من الآخرين هو أحد أسرار النجاح."

٢. استمتعوا بعملكم.

العمل الشاق والتصميم القوي هما من متطلبات النجاح الأساسية. "لكن النجاح يأتي أيضاً من قيامكم بأعمال تحبونها." هذا ما تقوله سيلفيا توت المديرة القديرة لمؤسسة "كونتنت بهير"[٥] الرائدة للموارد البشرية في هولندا. كانت توت تعمل في وظيفة موقتة دبرتها لها إحدى شركات التوظيف يوم كانت لا تزال فتية. وبعد فترة وجيزة عرضت عليها تلك الشركة وظيفة عالية. عندئذ لم تكن توت تشعر بأنها تملك الخبرة اللازمة لادارة مؤسسة لها خمسة عشر فرعاً في أنحاء هولندا. كانت الوظيفة الجديدة تعتمد أساساً التعامل مع الناس، وهذا ما كانت توت تحبه. قالت: "كنت أعلم أن عليَّ أن أحاول." ونجحت المحاولة الى حدّ انها تمكنت مع بعض زملائها من شراء الشركة في منتصف الثمانينات، وأصبحت بذلك المرأة الوحيدة في هولندا التي ترئس مؤسسة تظهر على لائحة البورصة الهولندية. وتعلن توت: "في البداية، من المهم جداً أن تحبوا عملكم وتضعوه في أعلى سلّم أولوياتكم. لا تأبهوا للأجر في بادىء الأمر، ولكن ابحثوا عن مكان ترتاحون فيه. ثم، بعدما تقعون في هوى عملكم، يأتيكم المال والنجاح تباعاً."

ويوافقها ريتشارد برانسون الرأي، فيقول: "مذ كنت في الخامسة عشرة من عمري وأنا أعمل ليلاً ونهاراً. ولكن، عندما يشعر المرء بأن عمله هو أشبه بهواية فإنه لن يبدو له عملاً شاقاً." برانسون اليوم في الحادية والاربعين من العمر ويُعتبر أصغر ملياردير في بريطانيا. وهو يقول إن جمع المال لم يكن يوماً هدفه الأساسي، لكنه، ببساطة، كان يبذل كل طاقاته في سبيل أي مشروع يثير اهتمامه، موضحاً أن "كثيرين من المقاولين الانكليز تركوا المدرسة في السن الخامسة عشرة أو السادسة عشرة. والفائدة في ذلك هي أن المرء غالباً يحقق ما يدهشه. ذاك لأن أفضل سبل النجاح هو القيام بعمل نحبه، والمال يأتي نتيجة ثانوية."

٣. كونوا مرنين.

يعتبر الناجحون أن التغيير حليفهم لا

---

(٤) Günther Bureau Service System

(٥) Content Beheer N.V.

عدوهم، وهم يجعلونه خادماً لمصالحهم. فعندما كان جيلبير تريغانو فتىً يافعاً يعيش في باريس، كان متحرقاً الى الحصول على مهنة في المسرح أو السينما. فدرس التمثيل، وجال في بعض المناطق الفرنسية مع فرقة انضمّ اليها، وأُسند اليه دور في أحد الأفلام. ثم أندلعت الحرب العالمية الثانية، فتطوع تريغانو في صفوف الجيش. وحين انتهت الحرب عمل في مؤسسة لصناعة التربولين (القماش المشمع) تملكها عائلته، ولم يعد الى التمثيل منذ ذلك الحين. وفي العام ١٩٥٤ التحق بشركة حديثة العهد تسوّق أسلوباً جديداً في تمضية العطلات. وبعد سنتين أصبح مديرها. أما اليوم، فتملك مؤسسة "نادي البحر الأبيض المتوسط"[٦] هذه ١١٠ منتجعات سياحية في أنحاء العالم. وأما جيلبير تريغانو فهو اليوم في الحادية والسبعين من عمره، ولا يزال يدير مؤسسته. ويقول: "لولا الحرب لكنت الآن ممثلا أو مخرجاً. أني غير آسف للتغيير الذي حصل. والواقع أن المرونة هي الاسلوب الذي اعتمدته في غالبية المفاوضات المتعلقة بالعمل. فالمفاوضات المرنة، كما المواقف المرنة، تفرز رابحين."

٤. جازفوا بحذر.

النجاح هو مكافأة المجازفة. نشأ بيتر ريغبي في ليفربول وسط عائلة فقيرة. ولدى بلوغه سن الثلاثين استطاع بجهده الدؤوب أن يصل الى مركز رفيع في شركة أمريكية كبيرة لصناعة أجهزة الكمبيوتر. كان يتباهى بأجره المضمون، وبسّيارة الشركة، وبمكانته المرموقة. لكنه بلغ أعلى المراتب التي تتيحها له تلك الوظيفة، فقرر الانطلاق في مشروعه الخاص. وعلى رغم أنه كان أباً لطفلين، وعليه رهن عقاري، فقد صمم على المجازفة معتمداً حدسه. آنذاك كان السواد الاعظم من الناس يعتبرون الكمبيوتر مجرد لعبة. لكن ريغبي كان يتوقع للكمبيوتر الشخصي[٧] نجاحاً كبيراً. وخلال السنوات القليلة اللاحقة كان يكسب رزقه بمشقة، غير أنه استمر في سعيه طارقاً أبواباً عدة لتحقيق حلمه، الى أن بدأت العروض تتدفق عليه، فثبت أنه كان على صواب. واليوم يبلغ ريغبي الثامنة والاربعين من العمر، ويملك مؤسسة خاصة لتوزيع الكمبيوتر جعلته من أغنى رجال الأعمال في بريطانيا.

أما ريتشارد برانسون فقد قرر تأسيس شركة طيران فور إعلان الافلاس المثير لمتعهد الرحلات الجوية فريدي ليكر. ويقول برانسون متذكراً: "من المحتمل أن الأمر كان يبدو جنونياً، لكني كنت مقتنعاً بأن المجال واسع أمام شركة طيران جيدة تعبر المحيط الاطلسي." وللحال أبدى اثنان من شركائه تخوفهما. فشركة "فيرجين" التي كان برانسون يديرها آنذاك، كانت تُعنى بصناعة

(٦) Club Méditerranée
(٧) Personal computer

الاسطوانات. وكان برانسون يجهل كل ما يتعلق بشركات الطيران. واذا فشل مشروعه فانه يكون جازف بكل أرباح شركته وقادها الى الافلاس. لكن برانسون وجد طريقة يقلل بها من خطر مجازفته، اذ عقد صفقة مع شركة "بوينغ" تقضي بأن يعيد اليها أولى طائرات "٧٤٧" (جمبو) لقاء غرامة متواضعة اذا أخفقت شركته. وهكذا أصبح حراً للتركيز على مغامرته. وبحلول العام ١٩٩٠ كانت شركة "فيرجين للطيران عبر الاطلسي"[٨] تملك أسطولا من ثماني طائرات "بوينغ ٧٤٧ إس" وتنقل سنوياً نحو مليون راكب. وينصح برانسون بما يأتي: "احموا مواطن الضعف دائماً. ان رجل الاعمال الناجح ليس من يُقدم على المجازفات الكبيرة، بل من يميز الرهانات المضمونة."

٥. حوِّلوا المضار منافع.

أيعقل أن يكون الحرمان من التعليم العالي لمصلحتكم؟

يعتقد فرنسوا بينو أن هذا صحيح، ويقول: "عندما لا تتخرجون في جامعة فانكم تمضون بقية حياتكم عاملين لتعويض ذلك الحرمان. فتكونون دائمي التيقظ وتبقون عيونكم مفتحة وآذانكم مصغية." لقد أمضى بينو ثلاثين عاماً في العمل، وخلص الى الاعتقاد أن السنوات الطويلة التي يقضيها المرء في المدرسة قد تعطل حدسه وحس التمييز لديه. ويضيف: "إن الاشخاص الذين صنعوا أنفسهم بأنفسهم يأخذون قرارات بسرعة معتمدين ملكات لا نتعلمها في المدارس، كقوة الشخصية والعناد وصلابة العزيمة."

وفي النروج، يتذكر أولاف ثون كيف بدأ تأسيس امبراطوريته العقارية في الخمسينات. فخلال الحرب العالمية الثانية أدت التدابير التي فُرضت على الايجارات الى الحدّ من الأرباح، مما حدا النروجيين على وضع أموالهم في المصارف بدلا من توظيفها في العقارات. لكن ثون كان على يقين من أن تلك التدابير لن تدوم. فبدأ يختار أبنية تقع في الوسط التجاري. وسرعان ما أصبح يملك أكثر من مئة عقار.

أما لماذا لم يحذُ الآخرون حذوه، فيجيب: "أظن أنهم كانوا يفتقرون الى الخيال الواسع لرؤية ما هو واضح." ويعتقد ثون أن التعليم الأكاديمي يجعل الناس يفكرون في اتجاه واحد، لكن الحياة لا تسير دائماً في مثل هذا الخط المستقيم. واليوم يملك ثون شركة "ثون ايندومسلسكاب"[٩] كبرى الشركات العقارية المسجلة في بورصة أوسلو.

٦. شككوا... لا تشككوا.

لا يملك الناجحون وقتاً للشك المحبط. ويقول هاينز غرايفنبرغر: "إن أسوأ ما يمكن أن يحلّ بمن لا يحملون شهادات جامعية هو أن يمضوا حياتهم وهم يعانون

(٨) Virgin Atlantic Airways
(٩) Thon Eiendomsselskap

مركّب نقص. عليهم أن يعوا أن خبراتهم المهنية قيّمة كما العلوم الأكاديمية."
وعندما يختار غرايفنبرغر موظفي شركاته فانه يبحث عن ذوي الشخصية القوية الخلاقة والروح المرحة لأنها تساعد على تخطي الصعاب. وإذا كان هؤلاء يحملون شهادات عالية، فهذه زيادة خير.

وجيلبير تريغانو بدوره يُسقط من حساباته جميع أشكال التشاؤم، فيقول: "أتبع في حياتي قاعدة واحدة هي عدم الاستسلام أو الشعور بالاحباط عندما تتعثّر الأمور. فأكتشف الأخطاء، وأحلل أسبابها، ثم أبدأ من جديد. فالحزن والمرارة لا يجديان."

وعندما يبحث فرنسوا بينو عن موظفين لشركته فانه يختار الذين لا يقتنعون بالعمل الرتيب بل يؤمنون بالتجديد. وهو ينصح الشباب في بداية حياتهم المهنية: "عندما تساوركم فكرة ما، أو تبتغون تجربة مشروع ما، عليكم ان تبذلوا قصارى جهدكم في سبيلها. فان أسوأ الفشل يكمن في الاحجام عن التجربة."

بدأ أولاف ثون حياته المهنية صبيا صغيراً يلتقط التوت البري في الغابات ويبيعه للمارة. وقد تعلم درسا من مهنته الاولى هذه. لذا، يقول للشباب الذين يتذمرون من عدم توافر فرص عمل لهم: "لا تزال الغابات مليئة بالتوت. ورجال المستقبل الناجحون هم أولئك الذين يذهبون لالتقاط التوت ويبيعونه للشاكين من البطالة."

جوزف هاريس ■



شعارات

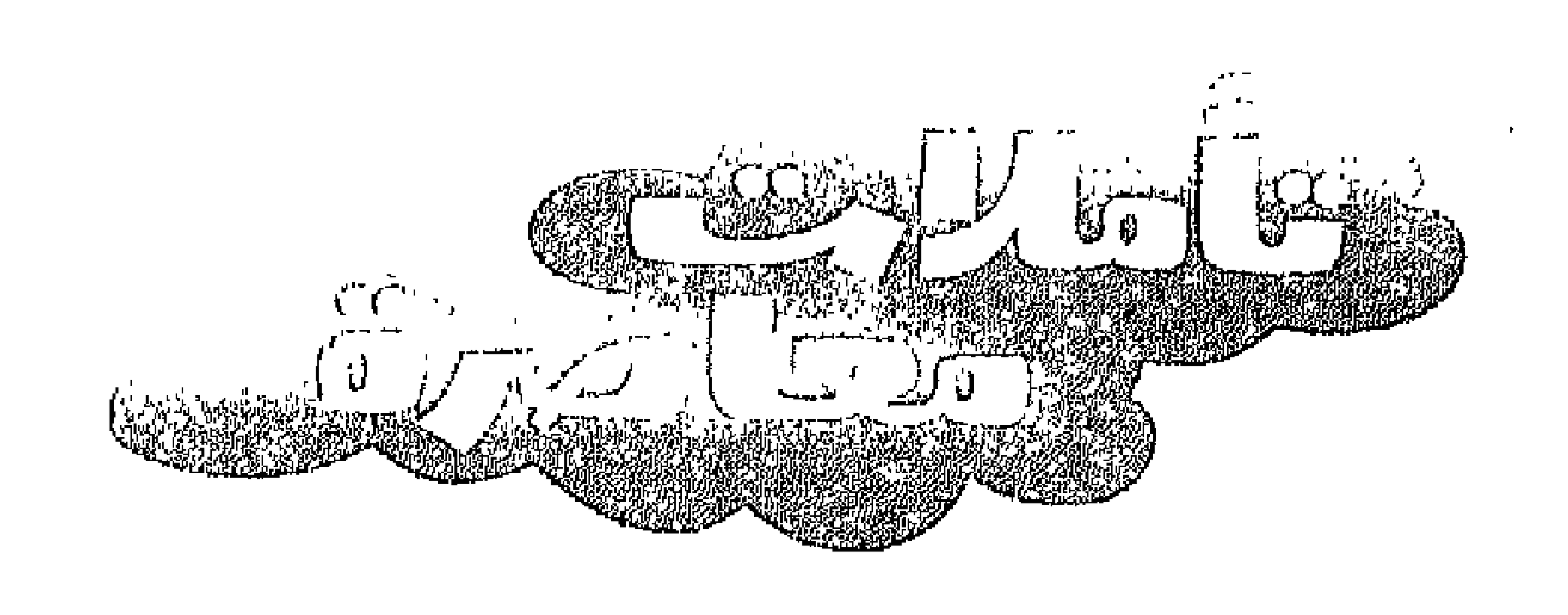
كنت اقود سيارتي في أحد شوارع المدينة عندما برزت من طريق فرعية حافلة صغيرة مسرعة يملكها تنظيم اصلاحي اجتماعي. ويبدو ان السائق لم ينتبه لوجودي مما اضطرني الى التوقف لتفادي الاصطدام. وعلى رغم انزعاجي وامتعاضي من قيادته فانني لم أتمالك عن الابتسام عندما قرأت شعار التنظيم مكتوبا على مؤخر الحافلة: "شعب ذو رؤيا."

ش.و.

ابن حلال

افتقدتُ دراجتي ذات صباح في فناء البيت حيث أودعها عادة. وبعد ثلاثة أيام فوجئت بالدراجة في مكانها العادي مع رسالة ملصقة على المقود جاء فيها: "سيدي، كنت أخشى أن افوّت موعداً مهماً فاضطررت الى استعارة دراجتك. أرجو أن تسامحني. تجد مرفقاً قفلا جديداً هو بالتأكيد أضمن لسلامة الدراجة من القفل القديم. مع تحياتي."

ت.ب.



الاذية

■ تحتاج الاذية الى عدو وصديق يعملان معاً: الاول ليشهِّر بك والثاني ليأتيك بخبر التشهير.

مارك توين، كاتب وفكاهي امريكي

اليوم والغد

■ ليكن أملك منصباً على اللحظة التي تعيشها. هناك أوقات يصعب فيها الايمان بالمستقبل، وذلك عندما نفتقد الشجاعة الكافية. حين يحدث ذلك، ركز على الحاضر. تمتع بما تيسر من السعادة ريثما تستعيد شجاعتك. تطلّع الى جمال اللحظة الآتية، الساعة الآتية، الوعد بعشاء لذيذ، بفترة راحة، بكتاب، بفيلم. تذكر ان النجوم ستطلع الليلة، وغداً ستشرق الشمس. تمسك بالحاضر الى أن تنمو قدرتك على التفكير في الغد.

ارديس ويتمان

حياة بلا أخطار!

■ ان الرغبة في مجتمع خال من الاخطار هي من أقوى العوامل الموهنة في امريكا حالياً. فهي تضعف الاقتصاد بكتلة من قوانين السلامة وبخوف من التعرض لمواجهات قانونية.

هناك بالتأكيد مبدأ "مستوى الخطر غير المقبول"، لكن حدود المخاطرة المقبولة خُفضت الآن في أمريكا الى حد أن البلاد صارت ترفض دفع الثمن المترتب على سعي الانسان الى التقدم.

لو انتشرت مظاهر الخشية الجديدة التي اصابت أمريكا بين شعوب الفايكنغ، لاعتبرت سفنهم بمقدماتها الجسريئة وهياكلها الهشة غير صالحة للابحار، ولبقي الاسكندينافيون القدامى في بلادهم يمارسون رياضة الركض.

هنري فيرلي

أبواب الفرص

■ نحن مولودون في قاعة فسيحة تضم جدرانها ألف باب للفرص. كلُّ باب مشرع على العالم الخارجي، والقاعة مغمورة بالضوء والضجيج. قد نغلق بعض هذه الأبواب عمداً، بخوف تارة وبثقة أكيدة طوراً. وتنغلق أبواب أخرى من تلقائها وبهدوء بحيث نكاد لا نلحظ انغلاقها.

ت.ت.

البساطة

■ يا لروعة الطبيعة! لم أرَ في حياتي رجلا أقدره الا وكان طبيعياً وبسيطاً على الدوام. فالتكلّف هو دائماً سمة غير الواثق بنفسه.

ش.غ.د.

سيرك الحياة

■ أن يكون المرء أباً أو أماً لمراهق يجعله بهلواناً متمرّساً. فهو يسير دائماً على السلك الرفيع بين الحدود القصوى والحدود الدنيا، بين التطفل والاهتمام، بين الجهل ومعرفة كل شيء. وعليه أيضاً أن ينسجم والواقع، وفي الوقت عينه يقف صلباً كصخرة عندما تدعو الحاجة الى ذلك، وما أكثر ما تدعو.

هلن بوتل

الشباب

■ الشباب كالربيع، فصل مبالغ في اطرائه يتميز بالرياح القارصة أكثر منه بالنسائم اللطيفة. أما الخريف فهو الفصل الاكثر طراوة ولطفاً. وما نخسره فيه زهراً نعوضه ثمراً أطيب.

صامويل باتلر، روائي وناقد بريطاني

الحب لا يُحتكر

■ العالم مليء بامور مهمة ومثيرة. والهدف من الخطبة والزواج تأمين ضمان لشخص تود أن تمسك بيده وتنطلق واياه في ينبوع التسلية هذا، فيصل كل منكما الى اكتشافاته، تتقاسمان بعضها وتتكلمان على البعض الآخر. وسيكون مملاً كل من يحاول أن ينافس العالم باجمعه ساعياً الى احتكار اهتمام شخص آخر. وعبارة: "لمَ لا تريد أن تتحدث اليّ البتة؟" ليست ناجحة في بدء محادثات زوجية، في حين لا تخيب عبارة: "أتعرف؟..."

ج.م.

الاتصال البشري

■ يمكنك بث رسالة حول العالم في خُمس ثانية، لكنها قد تستغرق سنوات لتصل من خارج عقل انسان الى داخله.

تشارلز كيترنغ

مراتب وأولويات

■ يستشهد بعض رجال الاعمال القصيري النظر بقول للمدرب الرياضي الشهير فينس لومباردي: "ليس الربح هو الأمر الأهم، انه الأمر الوحيد." قد تجدي هذه الكلمات في بثّ الحماسة في فريق رياضي، لكنها في عالم الاعمال هراء محض. ولومباردي نفسه قال مرّة إنه يتوقع من لاعبيه ثلاثة ولاءات: للّه، ولعائلاتهم، ولفريقهم الرياضي... "وبهذا الترتيب." فهو ادرك أن ثمة اموراً أهم من اخرى.

وقد يبالغ بعض رجال الأعمال في افتخارهم بمؤسساتهم، لكن مصلحة المجتمع تسمو فوق مصلحة اي شركة. كما أن القيم الأخلاقية العالمية تسمو فوق اي قيم محلية ضيّقة. ولا يمكن احداً أن يتفوّق في عمله، أكان رجل أعمال أم طبيباً أم مهندساً أم محامياً، ما لم يدرك مكانة العمل في ترتيب الامور.

جون اكرز، رئيس شركة "آي. بي. إم"

تفاءلوا

■ قد يثبت المتشائم وجهة نظره في المدى البعيد، لكن المتفائل يكون سبقه في الرحلة.

د.ر.

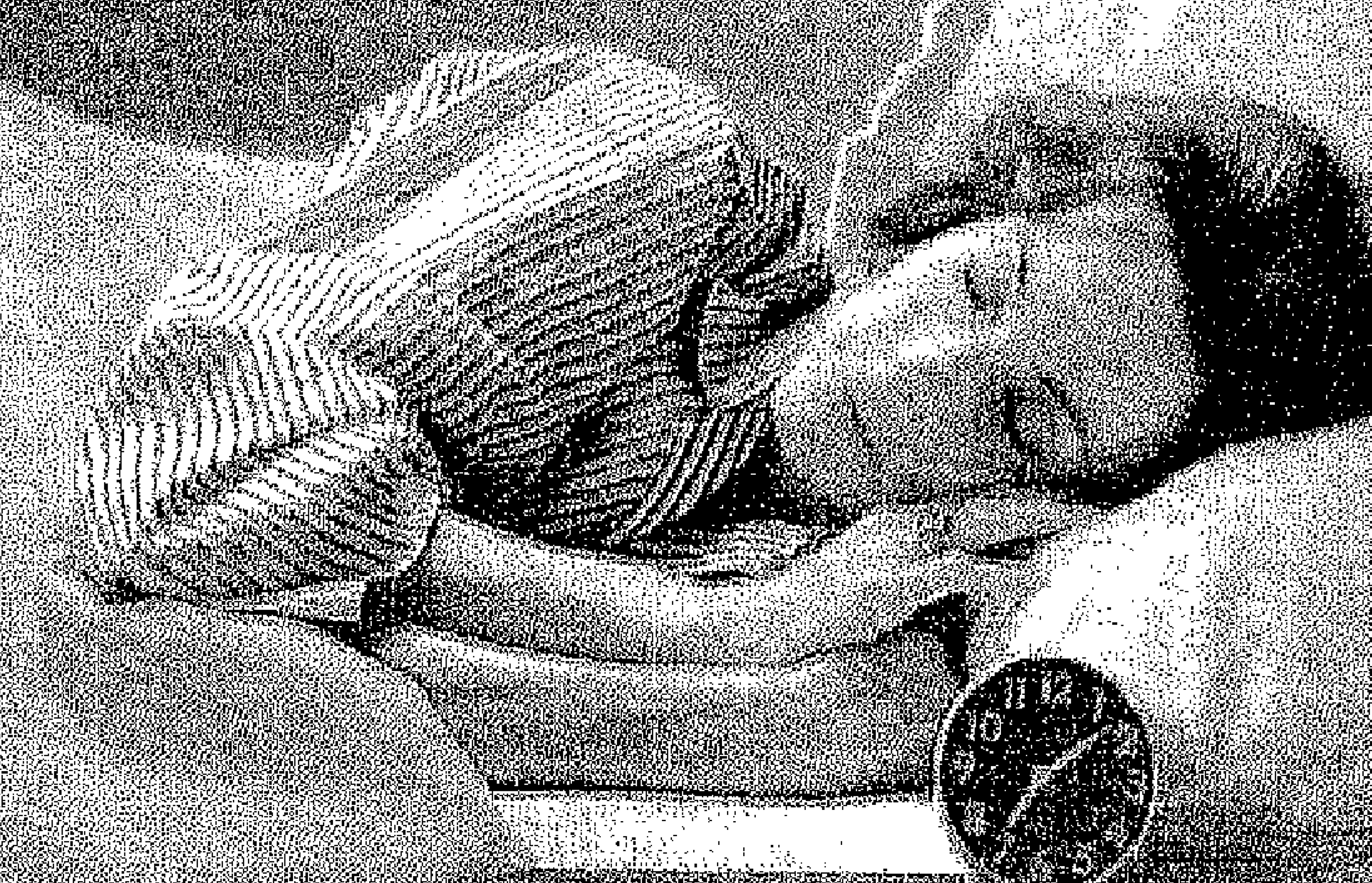
ان الخطر اليومي المحدق بقلبك لا يأتي من الساعة المنبهة قرب سريرك
بل من ساعة بيولوجية تنبض داخل جسدك

أخطر ساعات النهار

تستيقظ بعد نوم عميق وتهم بالنهوض من السرير. حذار، فأنت تستهل الفترة الأكثر خطراً في يومك.

أنت معرض خلال الساعتين التاليتين، او نحوهما، للاصابة بنوبة قلبية او بسكتة دماغية (فالج) أكثر مرتين او ثلاث مرات مما في ساعات المساء التي تعتبر الأكثر سلامة من حيث مشاكل القلب والاوعية الدموية. وتفيد دراسة تولتها ميريل ميتلر الاختصاصية بوظائف الاعضاء اثناء النوم، ان الوقت بين السادسة والعاشرة صباحاً هو متوسط الفترة التي يطرأ فيها كثير من مسببات الموت الرئيسية الاخرى، كالاعتلال القلبي الاحتباسي (الاسكيمي)[1] والسرطان والالتهاب الشعبي والربو وانتفاخ الرئة.

(١) Ischemic heart disease والاسكيمية فقر دم موضعي ناتج من عقبات تعترض تدفق الدم في الشرايين.



كان الأطباء حتى فترة قصيرة خلت يلقّنون أن جسم الانسان يحيا وفق اتزان بدني[٢] يتغير قليلا خلال النهار. لكن علم البيولوجيا الزمنية[٣] الذي يتناول تأثير الوقت في الحياة بدأ يطلق ثورة طبية بكشفه مدى تغير أجسامنا في سياق التواتر اليومي للنظم البيولوجية.

تقول لورنس شفينغ الاختصاصية بعلم البيولوجيا الزمنية: "هذه النظم البيولوجية الطبيعية مهمة وحيوية مثل دقات القلب. ونحن، بتعلمنا أسرارها، نكتشف طرقاً جديدة للوقاية من الأمراض وعلاجها. فما من وظيفة في أجسامنا إلا ولها نظامها الخاص، لأن انتفاء النظم البيولوجية يعني الموت."

أخطار متربِّصة. ينخفض ضغط الدم خلال النوم، وتهبط حرارة الجسم أكثر من نصف درجة مئوية عما بلغته خلال فترة بعد الظهر، ويتجمع بعض الدم في الأطراف. وفي الصباح يتعين على الجسم أن ينتفض من مرحلة النوم الى مرحلة اليقظة بدفق من مركبات كيميائية مهيِّجة تدعى كاتيكولامين.[٤] فتزداد سرعة نبض القلب وتتقلص الأوعية الدموية مما يؤدي الى ارتفاع ضغط الدم وانخفاض تدفقه الى عضلات القلب، الامر الذي قد يؤدي الى الاصابة بذبحة صدرية أو اسكيمية أو الى موت مفاجىء ينجم عن احتشاء عضلة القلب.[٥] أما إذا كانت رقائق الكولسترول المتصلبة تكسو الشرايين، فقد ينفلت فُتاتها ويتسبب في جلطات تؤدي الى نوبات قلبية.

ويحتوي الدم أيضا على حبيبات خلوية تدعى صفائح[٦] تنزع الى التلاصق خلال ساعات الصباح هذه. فعندما تتزامن قفزتك من السرير مع دفق من الكاتيكولامين لتحريك الدم في جسدك، يكون دمك وقتئذ بلغ أوج كثافته وذروة نزعته الى التخثر. كما أن اسراعك لارسال الأولاد الى المدرسة والاستعداد للعمل يضفيان توتراً عاطفياً على اجهاذك الجسدي.

الخطر اليومي المحيق بالأوعية القلبية لا يصدر عن الساعة المنبهة قرب سريرك، بل عن ساعة بيولوجية تنبض داخل جسدك.

يقول الدكتور جايمس مولر الاختصاصي بأمراض القلب: "أياً تكن الساعة التي تستيقظ فيها، فان أوج خطر الاصابة باحتشاء عضلة القلب يبقى متربصاً بك طوال ساعتين أو ثلاث ساعات بعد استيقاظك."

ان ضوابط الوقت الرئيسية في أجسامنا تتيح لنا التزامن ودورتي الليل والنهار لأنها، على غرار قادة الفرق الموسيقية، تتولى تنسيق مئات الوظائف داخلنا. وتتحرك أجسامنا خلال النهار وفق تواتر داخلي معقد من مد وجزر للهرمونات وخلايا المناعة والمنْحَلاَّت الكهربائية[٧] والاحماض الامينية.

(٢) Homeostasis
(٣) Chronobiology
(٤) Catecholamines
(٥) Myocardial infarction
(٦) Platelets
(٧) Electrolytes

صباحيون ومسائيون. إن الاعتقاد السائد أن بعض الناس هم صباحيون كالقبَّرة، والبعض الآخر مسائيون كالبوم، أصبح الآن حقيقة راسخة. فلقد أظهر قياس التواتر اليومي للنظم البيولوجية أن سرعة نبض القلب تبلغ أوجها عند "الصباحيين" بين الاولى والثانية بعد الظهر، فيما تبلغ أوجها عند "المسائيين" بين الخامسة والسادسة والنصف مساء. فالصباحيون يفرزون كميات أكبر من هرمون الادرينالين المنبه خلال ساعات الصباح، يستتبعها انخفاض في مستويات الاداء خلال النهار. أما المسائيون فيبدأون نهارهم بوتيرة أبطأ ومستوى متوسط من الادرينالين، ويتحسن نشاطهم خلال النهار وفي ساعات المساء الاولى.

ويبلغ معظم الناس ذروة نشاطهم الفكري والذاكريّ ضمن فترة وجيزة تمتد من ساعات الصباح الأخيرة الى بعيد الظهر. وقرابة الاولى بعد الظهر تبدأ الطاقة والفاعلية في الانخفاض. وهذا يفسر ما درج عليه بعض شعوب حوض البحر الابيض المتوسط من اقفال للمحال التجارية خلال فترة بعد الظهر طلباً للقيلولة.

أما ردود الفعل الارتكاسية والمهارة اليدوية والقدرة على تحمل التمارين البدنية فتبلغ أوجها خلال فترة بعد الظهر. وتدل الأبحاث على أنه ابتداء من هذا الوقت وحتى أوائل العشية يؤدي الرياضيون أفضل أدوارهم. وتعتبر الفترة الواقعة بين السادسة والنصف والثامنة والنصف مساء الوقت الامثل للدراسة وتوثيق الذاكرة.

إلا أن لساعات المساء الاولى جانبا مظلماً، إذ إنها تتضمن ذروة يومية ثانية في نوبات القلب وإن أقل شأناً من ذروة الصباح.

غالباً ما يراجع الطلاب دروسهم للامتحانات في ساعات متقدمة من الليل أو في ساعات الصباح الاولى. الا أن الابحاث أظهرت أن الذاكرة الطويلة الأمد والقدرة على الفهم والحفظ تكونان في أدنى مستوياتهما خلال هذا الوقت.

ويزداد الشعور بالألم عموماً خلال النهار ويبلغ أوجه في وقت متقدم من الليل. ولكن، مع الصباح، قد يكون الجسم ضاعف مستوياته الليلية من الاندروفين البائي[8] الذي يساعد في تخفيف الألم. وهذا، بحسب اعتقاد الباحثين، هو ما يزيد قدرة الجسم على تحمل الألم خلال الساعات التي تلي النهوض من النوم.

النوم، لمعظمنا، هو الوقت الذي تتجدد فيه الحياة. فخلال الدقائق التسعين الاولى أو نحوها من النوم، نبلغ ذروة مخزوننا اليومي من هرمون النمو الذي يتيح لأجسامنا التجدد. أما بالنسبة الى النساء الحوامل، فيبدأ المخاض عادة في الساعات التي تقع بين منتصف الليل والرابعة فجراً. ويعتقد مايكل سمولنسكي الاختصاصي بعلم البيولوجيا الزمنية أن

(٨) Beta endorphins

"المخاض والولادة في الصباح الباكر هما جزء من إرثنا الجيني الذي قد يعود اليه الفضل في الحفاظ على بقاء الاجناس."

تدابير شافية. نحن نستطيع، اذا ما فهمنا ساعتنا الجسدية، أن نحسِّن صحتنا ونعزز قدرتنا على البقاء. فان لم ندرك، مثلا، أن حرارة الجسم الطبيعية ترتفع من الصباح الى المساء ما بين نصف درجة ودرجة مئوية، فاننا قد نخطىء قراءة ميزان الحرارة، لأن ٣٧،٢ درجة مئوية قد تشير الى العافية في الخامسة مساء، لكنها قد تدل على مرض في السابعة صباحاً.

وتأثير العقاقير هو أيضاً رهن بنظمنا البيولوجية. فهناك أطباء كثيرون يأخذون ساعة المريض البيولوجية في الاعتبار لدى إعطائه أدوية قوية لمعالجة السرطان، لأن أدوية العلاج الكيميائي قد تكون سامة جداً للكليتين في وقت ما من النهار وأقل ضرراً في وقت آخر. ويقول الدكتور وليم هروشسكي: "لكل من الأدوية العشرين أو نحوها المضادة للسرطان وقت أمثل خلال النهار."

وثمة عقاقير قد تخفف من خطر الاصابة بنوبات قلبية، كالاسبيرين. وقد أظهرت دراسة شاملة أن تناول قرص أسبيرين كل يومين يخفف خطر حصول نوبات قلبية بنسبة ٤٥ في المئة عموماً، كما يخفف من خطرها الصباحي بنسبة تزيد على ٥٩ في المئة. الا أن على المرء استشارة طبيب قبل تناول الاسبيرين بهذه الوتيرة.

والى العقاقير، هناك طرق أخرى تجعل صباحاتك أقل إجهاداً، وربما أقل خطراً. اضبط ساعة المنبِّه لتفيق في وقت أبكر يتيح لك مط ذراعيك ورجليك كما يفعل كلبك أو قطتك. فهذه الحركة تحرك الدم المتجمع في الاطراف. لكن إياك أن تعرض نفسك لصدمة حرارية ناتجة من حمام ساخن جداً أو بارد جداً، لأن من شأن ذلك أن يرفع ضغط الدم. ثم تناول طعام الفطور. تقول الدكتورة ريناتا شيفكوفا: "إن اغفال تناول الفطور يزيد، كما يبدو، نشاط الحبيبات الخلوية وقد يساهم في حصول نوبات قلبية وسكتات دماغية خلال ساعات الصباح."

ولكي تتفادى ما قد يحصل لك من "كآبة" لدى العودة الى العمل بعد عطلة نهاية الاسبوع، عليك ألا تغير برنامجك اليومي في العطلة. فساعتك البيولوجية تعمل خلال العطل وفق دورة مداها نحو ٢٥ ساعة. وخلال الاسبوع، يستخدم جسدك ساعات ميكانيكية ومواقيت طعام وأنماطا أخرى كيما يتأقلم مجدداً مع دورة الـ٢٤ ساعة. أما عطل نهاية الاسبوع فتغريك بالسهر والتأخر في النوم صباحا مما يؤدي بك الى تلكؤ زمني يصيبك باجهاد أنت في غنى عنه.

فاذا أحسنت استخدام دورة ساعتك البيولوجية أمكنك أن تخفف الاخطار اليومية المحدقة بك وتطيل أيام حياتك.

لويل بونتي ■

نظام الطبقات وصمة عار على جبين الهند

نظرة عن كثب الى نظام التفرقة الطبقية في المجتمع الهندي

وقف لاكسمي تشاند تياجي حاملا مصباحه بين أنقاض مركز الانماء الزراعي الذي يملكه على بعد خمسين كيلومتراً من جودبور في شمال غرب الهند. ثم أخبرني ونحن نمشي في الظلام متعثرين بالركام: "كانوا نحو أربعمئة من شباب الطبقات الاجتماعية العليا، وغالبيتهم من الراجبوت،[1] أتوا من القرى المجاورة. تدفقوا من فوق سور المركز وهم يلوّحون بالعصي وقضبان الحديد وينادون: مَن ينتمي الى الطبقات الدنيا؟ وكلما رأوا صاحب بشرة داكنة انهالوا عليه ضرباً. ثم أضرموا النار في كل شيء: الأسرّة والثياب والفُرُش. ورموا فوق ألسنة اللهب جميع سجلات المركز وأجهزة الفيديو وآلات عرض الشرائح المصورة (سلايد) أي كل ما بنيناه خلال سبع سنوات."

كان تياجي يتكلم بصوت منخفض ذلك الصباح في ٢٢ أكتوبر (تشرين الاول) ١٩٩٠. وهو قصير القامة محدودب المنكبين خفيف الشاربين يضع نظارتين

(١) Rajput

لهما إطار أسود. قال لي: "أنظر، هنا كان المستوصف." وسلط ضوء مصباحه اليدوي على غرفة صغيرة مستطيلة خُلع بابها. وعندما دخلناها سمعنا الزجاج وحبّات الأدوية تتكسر تحت أقدامنا. أضاف: "كان الهاريجان[٢] (المنبوذون) يأتون من مسافة ٤٠ كيلومترا ليتعالجوا عندنا. وكنا نلقّنهم بعض المبادىء الأساسية للعناية الصحية."

فسألته: "ولكن، لماذا قام الراجبوت بهذا العمل؟ ماذا يهمهم إذا علّمتم المنبوذين؟"

أجاب: "لقد كان أفراد الطبقات الدنيا دائما عبيداً لدى الطبقات العليا. انهم يعملون في حقولهم بأجور زهيدة ويكنسون شوارعهم. فاذا علّمناهم، فمن سيتولى هذه المهمات القذرة؟ الراجبوت يكرهون هذا المكان لأنه يحرّر عبيدهم."

ولمّا سألت تياجي عمّا فعله فيما كان الراجبوت يحطمون إنجاز عمره قال: "كنت أفكر في غاندي. هو أيضا كان يتعرّض للقهر على الدوام، وقال إن علينا ان نرحب بهجمات كهذه، لأننا لا نتقدم الا بالمواجهة. سنبدأ من جديد. ففقراء هذه الصحراء مازالوا يحتاجون إلينا."

سألته: "وإذا هاجمكم أفراد الطبقات العليا مجدداً؟"

فأجاب: "سنرحب بهم. فهم أيضا ضحايا ثقافتهم."

عندما كنا في طريقنا الى المركز أراني تياجي مدى تأثير التفرقة الطبقية في المناظر الطبيعية والعمرانية في الهند. فبعدما قطعنا أحد الجسور شاهدنا قرية صغيرة بنيت جميع منازلها بالحجر الأبيض. وفي الجوار امتدت مستوطنة أخرى أكبر منها هي مجموعة أكواخ مستديرة من الطين، سقوفها مخروطية من قش. قال لي تياجي: "يملك الراجبوت هذه القرية الحجرية الجميلة. ويقطن الهاريجان في الأكواخ. ولا يُسمح بالتعايش بين الفئتين. واذا رغب أحد الهاريجان في المرور قرب منازل الراجبوت، فعليه أن يخلع حذاءه أولا."

سألته: "هل تنهل الطبقتان من آبار منفصلة؟"

أجاب: "كلا، هناك بئر واحدة. وإذا أرادت امرأة من الهاريجان أن تستقي من البئر، فيجب أن يأتي أحد أفراد الطبقة العليا ويمنحها الماء. لا يُسمح للمنبوذين بلمس الدلو. وكذلك الأمر في جميع نواحي الحياة. ففي مقهى القرية توضع أكواب الشاي الخاصة بالهاريجان في مكان منفصل عن الأكواب التي يشرب منها أبناء الطبقات الأخرى. وإذا عُقد اجتماع عمومي، فلا يسمح للهاريجان بمشاركة الراجبوت في القعود على السجادة نفسها أو الجلوس على السرير نفسه. وإذا قُبل أولاد المنبوذين في المدارس الابتدائية فانهم يجلسون منفصلين في مؤخر الصف."

محرقة احتجاجية. تتجلى الفرقة بين الطبقات الاجتماعية في راجستان حالما

(٢) Harijan

يفهم المرء ما تشاهده عيناه. فالأساس عند الرجال هو لون البشرة وطريقة لبس العمامة. في جودبور، تدل العمامة البيضاء على ملّاك صغير كبير في السن ينتمي الى احدى الطبقتين الوسطيين (البيشنوي أو الجات).[3] أبناء الطبقات العليا وحدهم يعتمرون العمائم الصفر بلون الزعفران. واتجاه نمو الشاربين أيضاً علامة فارقة: الى فوق أو الى تحت أو أفقياً. كما تحدّد طريقة لبس المئزر (دوتي) هوية الرجل الاجتماعية.

أما بالنسبة الى النساء، فالأساس هو الحلي ولون الرداء. فالأصفر الزعفراني والأحمر هما لونا ثياب الطبقات العليا، وتُلبس معهما الحلي المزخرفة الباهظة الثمن. أما اللون الاحمر المذيَّل بالأسود أو البني فهو لنساء الطبقة الوسطى. وترتدي نساء الطبقات الدنيا ثياباً ذات ألوان داكنة وأقمشة خشنة مع خلاخيل بسيطة من الفضة او النحاس، وعلى أذرعهن وشم خاص.

وفي القرى الهندية حيث يقطن ٧٥ في المئة من السكان، تخضع أدق تفاصيل الأمور الحياتية والزوجية والمهنية لأنظمة ثابتة بحيث يعرف كل امرىء مكانه وواجباته. ويعتقد الهندوس أن ثمة حياة سابقة تقرر طبقة المرء في حياته الحاضرة. فإذا كانت حياته السابقة فاضلة كوفىء بطبقة عليا. اما اذا عاش حياة فاسدة فانه يعاقب بمستقبل في عداد الطبقات الدنيا المنبوذة. أما اذا حاول المرء أن يرقى من طبقته الاجتماعية الى غيرها في هذه الحياة الدنيا، فذلك تمرد فاضح على الأسس الاجتماعية وفيه كسر للدائرة الكونية وتحدّ للطبيعة. لأجل ذلك، إذا حاول أحدهم تعليم المنبوذين فيجب منعه، وعندما تتعهد الحكومة رفع مستوى الطبقات الدنيا فتجب محاربتها.

راجيف غوسوامي شاب براهمي[4] في أوائل عقده الثالث، ينتمي الى عائلة متوسطة الحال في البنجاب، يعمل والده كاتباً في أحد مراكز البريد. وكان من المتوقع أن يشغل راجيف وظيفة حكومية مرموقة، لكن آماله تبددت عندما أعلنت الحكومة في السابع من أغسطس (آب) ١٩٩٠ حجز ٢٧ في المئة من تلك الوظائف للطبقات المتخلّفة (إضافة الى ٢٢،٥ في المئة كانت محجوزة قبلا لبعض الطبقات الدنيا ولأفراد القبائل). في السابق، كانت فضلى الوظائف الكتابية تُحجز للبراهمة. أما أن تحجز هذه الوظائف للطبقات الدنيا، فهذا أمر لا يمكن تصوّره على الاطلاق.

أعلن راجيف إضرابا عن الطعام. لكن ذلك لم يسترعِ اهتمام الصحافة. لذا خطّط، بالتعاون مع بعض أصدقائه، للقيام بعمل يثير الانتباه، كالتظاهر بالتضحية بالذات. فقرر أن يغمس رجليه بالكاز ويضرم فيهما النار بينما يكون أصدقاؤه قربه جاهزين لاخمادها. وفي صبيحة التاسع عشر من سبتمبر (أيلول) ١٩٩٠

(٣) Bishnoi or Jat
(٤) Brahmin

وقف راجيف في المكان الذي اختاره مسرحاً لتضحيته ورجلاه مغمستان بالكاز. كان جو الحضور مشحوناً، فأُخذ به راجيف وراح يسكب الكاز على جسمه وأشعل نفسه. فلم يتمكن رفقاؤه الذين وقفوا في مؤخر الجمهور من إطفاء النار. وبينما كان راجيف يشتعل تحلّق حوله كثير من المصورين. وفي اليوم التالي كان ممدداً في المستشفى يصارع الموت بينما ظهرت صوره على الصفحات الاولى في كل الصحف المحلية.

في إثر ذلك الحادث حصلت أعمال شغب في كثير من المدن الهندية حيث اصطدم طلاب الطبقات العليا برجال الشرطة وعاقوا حركة السير وأضرموا النار في القطارات. وتفشت موجة من التضحية بالذات كان أبطالها مراهقين من أفراد الطبقات الاجتماعية العليا.

انهيار النظام! كانت ولاية راجستان، حيث تقع جودبور، إحدى بؤر التوتر والاضطراب. ففي هذه الولاية أدى حكم الراجبوت الذي امتدّ قروناً الى تمييز طبقي اجتماعي متوارث. لم يكن من الوارد عملياً الانتقال من طبقة الى اخرى. لذلك عندما أُعلنت التدابير الحكومية الجديدة كانت الصدمة قوية. ولم يكن الهجوم الذي تعرّض له مركز تياجي سوى واحد من هجمات كثيرة تعرضت لها الطبقات الاجتماعية الدنيا.

ذهبتُ الى راجستان في أكتوبر (تشرين الاول) ١٩٩٠ بعد شهر واحد على بدء الاضطرابات. كانت أعمال العنف هدأت لكن الخواطر لم تهدأ. رأيت في جودبور مجموعة غاضبة من طلاب الطبقات الاجتماعية العليا لوّح أفرادها برايات سود وتحلّقوا حول صورة لراجيف غوسوامي المشتعل. وقال سانديب جوشي أحد قادتهم: "في الماضي، كان المنبوذون مقهورين. أمام اليوم فلا." ثم هزّ رأسه بغضب وأضاف: "إذا حصلوا على وظائف حكومية، فكل شيء سينهار."

وكان الجدل بين الطلاب يدور حول فكرة واحدة: لقد أُتيحت للطبقات الدنيا الفرص ذاتها المتاحة لغيرها من الطبقات. وإذا كان كثيرون من أفرادها فقراء، فكذلك أصبحت حال كثيرين من البراهمة.

هناك بعض الصحة في هذا الرأي. فحتى في راجستان ثمة منبوذون في وضع مالي جيد. ففي قرية غادفادا على بعد ٦٥ كيلومتراً من جودبور تقطن جماعة من العاملين في صناعة الجلود، وهم منبوذون ومن أدنى الطبقات الاجتماعية مرتبة. مارسوا لسنين طويلة مهنة غير ثابتة تقتصر على خياطة الأحذية الجلدية. وقبل مدة وجيزة أعطاهم رجل أعمال من دلهي تصاميم جديدة ووظّف تسعة منهم في صناعة منتجات جلدية عالية النوعية. والآن يبلغ أجر الواحد منهم ٢٥ روبية (نحو ١٫٢ دولار) في اليوم، أي بزيادة ١٥ روبية على الأجر الذي تدفعه الطبقات العليا للعمال في الحقول.

وبما أن صانعي الأحذية يعملون أزواجاً، وغالبا مع أحد أفراد العائلة، فقد مكّن هذا الأجر العائلة الواحدة من جني ألفي روبية في الشهر. وهذا مبلغ كبير لا يستهان به في الهند. لذا بدأت ملامح الازدهار تظهر في غادفادا. فبنى كثير من عمّال الجلود غرفاً إضافية في منازلهم، حتى إن بعضهم استطاع شراء أوان مطبخية من الفولاذ الذي لا يصدأ. لكنهم ما زالوا منبوذين اجتماعيا. وقد استأجر كثيرون منهم أراضي زراعية من أبناء الطبقات الوسطى.

لكن وضع غادفادا استثنائي. أما قرية غاغادي، حيث كان مركز تياجي، فهي النموذج السائد. ففيها نحو ٣٠٠ عائلة من ثماني طبقات اجتماعية مختلفة، والتراتبية الاجتماعية فيها صارمة. الراجبوت والبراهمة في أعلى السلم، والجات في الوسط، ودونهم ثلاث طبقات من صانعي السلال والخزّافين والحدّادين، وأخيراً طبقتا المنبوذين من عمال الجلود وعمّال التنظيفات.

ولا تزال مشاعر التمييز الطبقي هنا حادة جداً. بيرا رام شاب وسيم من الجات طويل القامة أنيق المظهر يعمل مديراً لتعاونية المزارعين المحلية. وعندما سألته رأيه في التدابير الحكومية لحجز الوظائف أجابني: "سوف تؤدي هذه التدابير الى انهيار النظام الاجتماعي القائم. لا يجوز أن يحدث ذلك."

ودار بيننا الحوار الآتي:

"هل تعتقد أنهم يجب أن يبقوا خداماً لديك؟"

– على الطبقات الدنيا أن تحترمنا وتعرف مكانها.

"أوَلم يعودوا يحترمونكم؟"

– إن المتعلمين منهم يبحثون الآن عن أعمال أخرى، فهم لا يريدون العمل لديّ.

"وهل تسمح لفرد من الطبقات الدنيا بدخول دارك؟"

– إن حاول ذلك وبخته بقسوة ورميته خارجاً.

وحدهما الوقت والعلم قد يحملان أملا لمحو وصمة الفرقة الطبقية في الهند. قبيل مغادرتي غاغادي تحدثت الى نيم بارا وهو فتى في الثانية عشرة من عمره يرتاد مدرسة يديرها مركز تياجي. فسألته: "هل في صفك منبوذون؟"

– نعم، لكننا نجلس معاً.

"وهل تصادقهم؟"

– في المدرسة، أجل، يمكنني أن أختلط بهم بحرية.

"وعندما تكبر ويصبح لك منزلك الخاص، هل ستعامل الجميع بالتساوي؟"

بقي نيم صامتا لبرهة، ثم أجاب بهدوء: "نعم."

وليم دالرمبل ■
ترجمة د. نجوى نصر

لا تغير الشهرة والثروة الانسان، وانما تظهرانه على حقيقته. هـ. ن.



العذرُ عندَ كرامِ الناسِ مقبولُ

بدأت المشكلة ذات صباح حين تلقت ديبرا وورك تعليمات جديدة صعبة من مديرها في العمل. وقيل لها إنه ينوي تعجيزها خلال الأسابيع القليلة التالية.

فكرت ديبرا: "انه لمستبد ظالم لا همّ له سوى العمل. كيف يكون المرء قاسياً الى هذه الدرجة؟" وطبعت رسالة على الكمبيوتر وجّهتها الى زميلة متفهمة شكت لها فيها قساوة هذا "الرجل الآلي" وأرسلتها عبر شبكة المكتب الى كمبيوتر زميلتها، أو هي ظنت أنها فعلت ذلك.

أدركت وورك خطأها قبل لحظات من رؤية وجه مديرها عبر زجاج الغرفة وقد ارتسمت عليه آثار صدمة عميقة ولونته حمرة الخجل. فهي بعثت الرسالة اليه بدل أن ترسلها الى زميلتها.

كل منا يرتكب هفوة فاضحة من وقت الى آخر. فنشعر بادئ الامر بالذهول، ونكاد لا نصدق ما حصل. ولكن علينا بعد حصول الأذى أن نحاول جمع الشتات بألطف وسيلة ممكنة. وهناك لحسن الحظ سبل للاعتذار وتخطي ما حصل. فاليكم بعض نقاط تستحق الذكر:

لا تبخلوا بالكلام.

يلجأ المخطئون غالباً الى الاعتذار والانسحاب بسرعة. لكن الامر قد يحتاج في بعض الأوقات الى اكثر من عبارة "أنا آسف" لاعادة المياه الى مجاريها. وهو، في حال ديبرا وورك، اقتضى شرحاً.

أخذت ديبرا بضعة أنفاس عميقة، ثم بعثت برسالة سريعة الى مديرها تطلب مقابلته. فوافق، والتقى الاثنان في غرفة مؤتمرات خالية.

قالت ديبرا: "لم أقصد ارسال هذه الرسالة اليك طبعاً. انني آسفة حقاً." وشرحت له أن تعبير "الرجل الآلي" لم يكن سوى وسيلة كاريكاتورية لوصف تعاليه ومعاملته الخالية من أي شعور.

شعر المدير بالامتنان عندما سمع ديبرا تعتذر بكلمات معقولة، ووعدها بأن يكون اكثر تفهماً. قال: "لننسَ كل ما حصل فور خروجنا من هنا." وقد حافظ على وعده، ووجدت ديبرا منذ ذلك اللقاء سهولة أكبر في التعامل واياه.

وبفضل افصاحها عما اختلج في نفسها، تمكنت ديبرا من مساعدة مديرها على استعادة هدوئه ومعالجة الموضوع بروية. يقول العالم النفساني مايكل مرسر مؤلف كتاب "كيف ينجح الفائزون"[1] إن على الفريق المتهجم أن يشرح موقفه. ويضيف: "ركزوا على طريقة تعالجون بها الوضع بتعقل بدلا من ردود الفعل العاطفية."

أظهروا مشاعركم الحقيقية.

يميل الناس غالباً الى التحفظ عن الاعتذار اذا ما أخطأوا علناً. يقول مرسر: "ترغب الضحية في رؤية علامة أسف على محيّا المسيء اليها. وهي تكون أكثر استعداداً للهدوء اذا بدا آسفاً على ما حصل."

اكتشفت جوديث مارتن، الصحافية المعروفة باسم "الآنسة سلوك"[2]، سحر "التذلل" عندما تسببت في حادث سير قبل سنوات. فهي لم تتوقف عند تقاطع طرق، وصدمت سيارة لها أفضلية المرور وفيها رجل وامرأة وطفل. وبعدما علمت أن أحداً لم يصب بأذى راحت تردد غريزياً: "إني آسفة جداً، اني آسفة جداً."

وواصلت جوديث اعتذاراتها أمام قاضي السير بعد أسابيع. وحين حُكم عليها بالالتحاق بمدرسة لتعلم السَوْق يومي سبت لاحقين قال سائق السيارة المصابة لزوجها: "ان زوجتك امرأة رائعة." فأجاب الزوج: "هي كذلك، لكنها للأسف سائقة سيئة!"

أظهرت اعتذارات جوديث ما للندم من قوة. وهي تقول: "معظم الناس قادرون على التفهم، وهم كرماء حين تعترف لهم بأنك مخطىء."

انتبهوا لمضمون أعذاركم.

كتبتُ مرة مقالا عن تمثيلية قدمها أطفال، وخصصتُ مقطعا للتحدث عن صبي في الرابعة من عمره نام طوال فترة العرض. وفي صباح اليوم التالي أتاني صوت والده محتجاً على الهاتف بعدما قرأ المقال: "ابننا لم ينم. الصبي النائم ليس ابننا!"

قلت له: "لكن المعلمة أخبرتني أنه ابنكما." فثار وشكاني الى مديري.

إنّ القاء التبعة على الغير هو عادة أسلوب فاشل للاعتذار. لكن المشكلة لم تكن في اعتذاري، بل في تقديمي اعتذاراً فظاً.

---

(١) How Winners Do IT

(٢) Miss Manners

فالمرء بطبيعته نزاع الى تقديم مبررات. يقول العالم النفساني س. سنايدر الذي ألف كتابين في هذا الموضوع: "تخفف الأعذار من التوتر وتساعد الطرفين على ادراك أن الخطأ لم يكن سوى هفوة لن تتكرر." ويضيف أن الاعذار تكون أكثر فاعلية عندما تأتي متنكرة في شكل "شروح."

كان عليَّ ان أعتذر الى الأب المستاء وأعد بادراج اعتذاري في الصحيفة. كان في وسعي أن أشرح له كيف تلقيت معلومات خاطئة. ولو فعلت لربما كان الرجل تقبَّل سماع قصتي كاملة لرضاه عن تقبّلي اللوم.

عوِّضوا الضرر الحاصل.

بعد الاعتذار وتقديم المبررات عليكم التصرف على نحو يلغي الأذى الذي حصل. ونادراً ما يكون ذلك أمراً بسيطاً كشراء صحن أو دفع فاتورة تنظيف. فاعادة الوضع الى ما كان هو أمر مستحيل في معظم الاحيان.

كارا آن سميث محامية من سان فرنسيسكو لن تتمكن أبداً من اعادة التاج المرصع الذي أضاعته بعدما استعارته لحضور حفلة تنكرية. وهو التاج الذي وضع على رأس صديقتها عندما تُوجت "ملكة جمال الخريجين" في الجامعة، وكانت قيمته عاطفية محضاً.

لم تعرض كارا على صديقتها دفع ثمن التاج، بل أمضت يومها تبحث في متاجر الأدوات المستعملة الى أن وجدت مثيلا له. وهي دفعت ثمنه خمسين دولاراً بسرور، وقدمته الى صديقتها.

وتفيد الهدايا الرمزية، كالزهور، في اصلاح ذات البين عندما يطاول الأذى المشاعر. أما المبادرات المادية فليست ملائمة على الدوام.

تقول المستشارة النفسانية رودا فريندل إن على المرء، متى أخطأ أثناء العمل فنسي موعد تسليم تقرير ما أو أساء ترتيب سجلات، أن يمنح مديره ضماناً محسوساً أنه لن يكرر الخطأ. وتضيف: "يستحسن أن يبتدع المخطىء نظاماً جديداً يمنع تكرار الخطأ ويحل مشاكل أخرى. وبذلك يسترجع ثقة مديره المزعزعة ويعيد الأمور الى نصابها."

احترموا القضاء والقدر.

من اهم المشاكل التي يواجهها الناس عندما يخطئون عدم مسامحة أنفسهم. ارتكب المصور الفوتوغرافي تيم ديفيس هفوة فراح يلوم نفسه شأن معظم الناس في مثل حاله. فهو زار هاواي مع بعض الأصدقاء، وأقاموا في كوخ على الشاطىء بني على ركائز. وقد استمتع الجميع بالرحلة الى أن حلت عاصفة غمرت الطرق وعطلت أنابيب الماء المؤدية الى الكوخ. وبعد العاصفة تفحص ديفيس صنبور المطبخ للتأكد من اصلاح الانابيب، ولما وجدها غير مصلحة انتقل مع أصحابه الى منزل في المدينة.

تلقى ديفيس بعد يومين مكالمة هاتفية من وكيل الايجارات. فقد شاهد الجيران

المياه تتدفق من سطح الكوخ. ويبدو أن ديفيس نسي صنبور المطبخ مفتوحاً وقناة التصريف مسدودة، فغمرت المياه المنزل عندما أصلحت الاعطال.

اعترف ديفيس أمام الجميع: "كان ذلك خطأي كليا." ثم بعث برسالة اعتذار الى المالكين عارضاً تعويض الأضرار. ولازمه شعور بالذنب لبعض الوقت.

لكنه كلما فكر في الموضوع ازدادت ابتسامته اتساعاً لصورة الشلال الاصطناعي المنصبّ من سطح الكوخ. فعندما نظر الى الموضوع من الناحية المرحة أدرك أنه لم يأتِ عملا مؤذيا متعمداً. فذلك لم يكن سوى حادث طارىء سببته أحداث متتالية افتعلتها العاصفة.

يقول العالم النفساني فرنك فارلي: "إن سيطرتنا على الأحداث ضئيلة جداً، وعلينا احيانا أن ننظر الى اخطائنا على أنها قضاء أو قدر أو ورقة يانصيب نسحبها."

تعلموا من أخطائكم

ارتكبت لتيتيا بالدريدج، وهي مؤلفة كتب في آداب السلوك، خطأ لا يغتفر غيَّر عاداتها اليومية الى الأبد. فقد دعتها صديقتها الموظفة في منظمة الأمم المتحدة الى مأدبة عشاء تكريماً لها ولزوجها روبرت، ودعت بعض السفراء. تقول بالدريدج: "كان يشرفني أن ألبي دعوتها. لكنني أخطأت في تسجيل الموعد في مفكرتي. وحين أقيمت المأدبة، كنت وروبرت في السينما."

وهي لم تعِ الخطأ الذي ارتكبته الا في الصباح حين طالعها صوت صديقتها المتأذية عبر الهاتف. تقول: "تمنيت في تلك اللحظة أن أموت."

اعتذرت بالدريدج على الهاتف، ثم قصدت مكتب صديقتها لطلب المغفرة شخصياً، وبعد ذلك كتبت رسالة اعتذار من أربع صفحات أرسلتها اليها مع دزينة ورود. وبعد ستة أشهر أرسلت وروداً أخرى في ذكرى مرور نصف سنة على خطأها. ومع أن صديقتها كانت عذرتها، فانها اتصلت بها هاتفيا لتقول لها: "تيتي، لقد سامحتك."

لربما كان ذاك صحيحا. لكن الجرح لم يندمل، بل ترك ندباً لا يمحى. وتحرص بالدريج هذه الأيام على التأكد من تاريخ كل موعد لدى الاتفاق عليه. ولم تعد تسجل ملاحظات على قصاصات أملا بتدوينها في المفكرة لاحقاً.

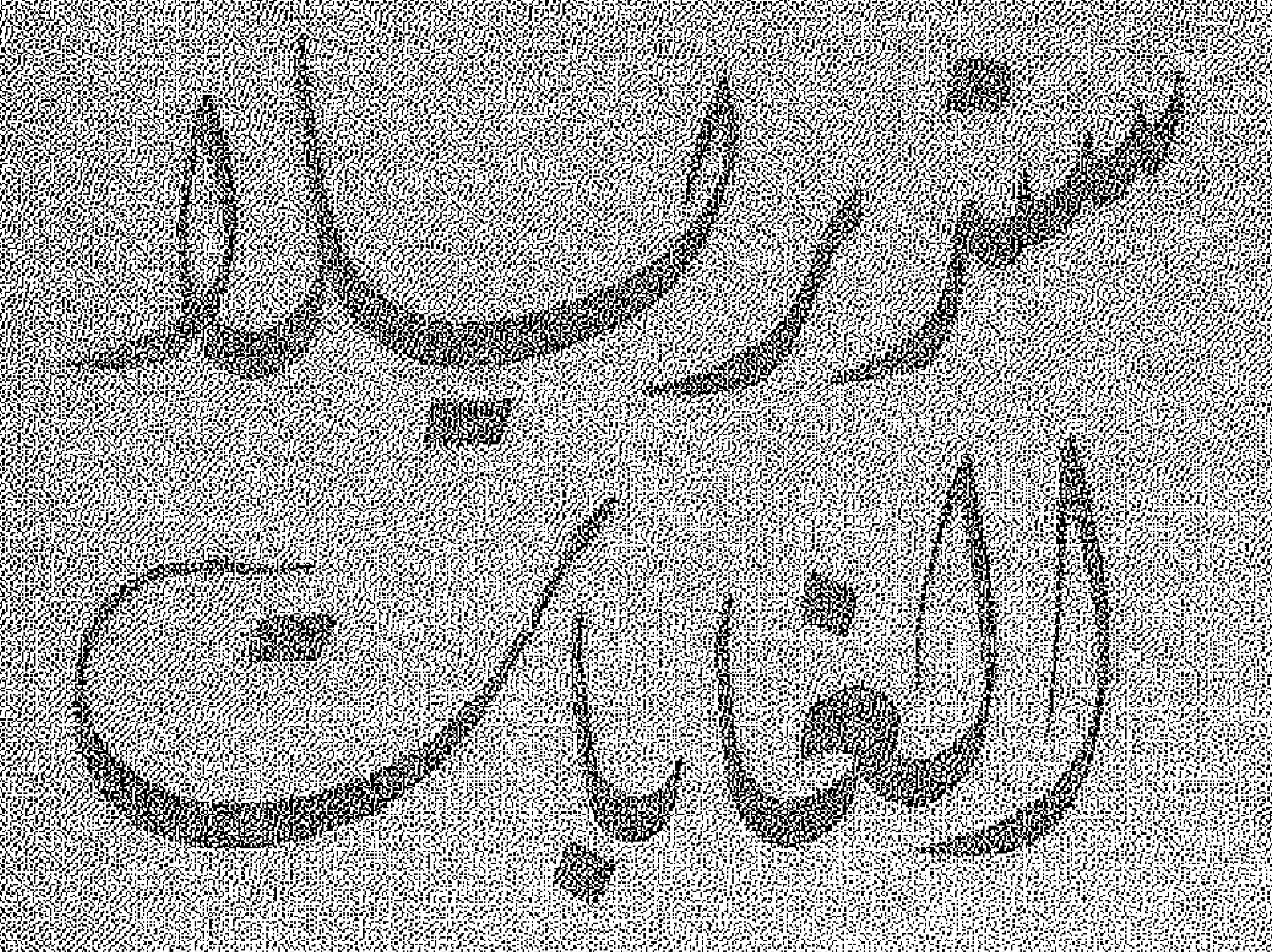
كتب وليم شكسبير في مسرحيته "مقياس بمقياس"[٣]: "يقال إن خيرة الرجال مجبولون بالأخطاء، وإنهم يصبحون أفضل حين يسيئون التصرف قليلا." لذلك فان الامل بتحولكم أناسا أفضل يزداد مع كبر الهفوة التي ترتكبون... اذا احسنتم اصلاح الوضع.

ماري موراي ■

(٣) Measure for Measure

يمكن اعتبار العمل نصف منتهٍ اذا ما بُدىء جيداً.

سينيكا، خطيب وفيلسوف وسياسي روماني



دخلت شجرة الرادياتا المهملة أرض تشيلي فحلت عليها نعمة اقتصادية منقذة

لم تلقَ شجرة الرادياتا الصنوبرية اهتماما في موطنها الاصلي في سواحل كاليفورنيا الوسطى، فقد انصرف عنها قاطعو الاشجار بسبب شكلها الرديء، اذ انها تنمو في معظم الاحيان قصيرة ومعوجّة ولا تصلح لاستخراج الواح خشبية، مما أفقدها قيمتها التجارية. ثم انها عرضة لامراض عدة يمكن أن تسبب اسمرار اوراقها او تترك ندوبا بشعة في لحائها الخشن. ولا تزيد مساحة أحراجها الثلاثة الاصلية في الولاية على ٦٠٠٠ هكتار.

لكن شجرة الرادياتا أصبحت أميرة حرجية عندما انتقلت الى تشيلي فهي تنمو بثبات مستقيمة وقوية الى ارتفاعات

COURTESY FORESTAL MININCO S.A. CONCEPCION CHILE

تراوح بين ثلاثين وأربعين متراً، وأكثر أحياناً. وقد غرست لاغراض تجارية على مساحة ١،٢ مليون هكتار.

أدخلت صادرات الصناعة الحرجية في تشيلي ٧٥٠ مليون دولار في العام ١٩٨٩، كما أمنت عملا لاكثر من ٨٠ ألف شخص، وذلك أحد الاسباب الرئيسية لازدهار البلاد على رغم الركود الاقتصادي الذي يلف أمريكا اللاتينية. والفضل كله يعود الى قصة الرادياتا الشبيهة بقصة سندريلا.

ازدهرت شجرة الرادياتا في التربة الرملية – الطينية في المنطقة المحيطة بمدينة كونسبسيون في وسط تشيلي، تغذيها الامطار الغزيرة والنسائم الباردة. وأصبحت شبه خالية من الامراض، اذ حجبت الصحراء الشمالية وقمم الانديز العالية كثيراً من آفاتها. وتنتج الرادياتا أخشابا قاسية لكنها سهلة التشكيل ولا تتشقق بالمسامير، لذلك فهي ممتازة لانتاج الالواح وعجينة الخشب والخشب المضغوط، وحتى لصنع مفروشات من نوعية رفيعة.

يقول جايمي سالاس المدير التقني لشركة "فورستال مييننكو": "ان استغلال هذه الاشجار شبيه بعيش المرء على فائدة أمواله. فالنمو السنوي لاشجار الرادياتا في تشيلي يكفي تزويد ١٤ مصنعاً ضخماً للخشب، أو بناء ٣٥٠ ألف منزل، أو تحميل ٧٣٠ باخرة."

ان صادرات تشيلي من المنتجات الحرجية التي اقتصرت في الماضي على بيع أخشاب الاشجار المحلية الى الارجنتين المجاورة، تذهب الآن الى ٦٠ بلداً في القارات الخمس. فهي تؤمن الورق لصحيفتي "أوغلوبو" في ريو دي جانيرو (البرازيل) و"ال موندو" في بوغوتا (كولومبيا) ولدليل الهاتف في كل من سنغافورة وليما (البيرو)، كما تؤمن ألواحا خشبية لمقاولي هيوستون ونيو أورلينز ومفروشات عالية النوعية جاهزة للتركيب لكبرى مخازن الولايات المتحدة. وتذهب رقائق لب الراديانا الى أسوج (السويد) التي كانت في الماضي تبيع تشيلي لب الخشب المطلوب لصناعة الورق.

لقد أعادت المنتجات الحرجية الثراء الى مدينة كونسبسيون، ثانية كبرى مدن تشيلي التي يقطنها أكثر من ١،٦ مليون.

خليفة النحاس. فيما كانت طائرتنا الصغيرة "بايبر كومانشي" تحلق فوق الجبال الصغيرة المحيطة بمدينة كونسبسيون والمغطاة بأشجار الراديانا الخضراء، كان الطيار رودريغو ألفاريز يراقب المنطقة بانتباه بحثاً عن حرائق. ففي أوائل القرن كان أصحاب الاراضي يحرقون الاشجار لتحويل الغابات مزارع ومراعي للاغنام والابقار. أما الآن، والبلاد تكتنز الراديانا، فان غرسات جديدة تحل محل الاشجار التي تقطع. وتنسق "المؤسسة الوطنية للاحراج" مع شركات خاصة سبل اخماد الحرائق ومنعها. وتستخدم مروحيات وطائرات

استطلاع وطائرات تحمل خزانات ماء وشاحنات ودوريات وأبراج مراقبة ونظام اتصالات فاعل، لضمان اطفاء أي حريق بسرعة قصوى.

تزامن بروز دور الرادياتا وتصميم تشيلي على التقليل من اعتمادها على النحاس الذي شكل لوقت طويل ٩٠ في المئة من صادراتها. ويذكر الجنرال مانويل كونشا وهو وزير اقتصاد سابق: "كانت العادة أن نبتسم اذا قرأنا في صحف الصباح أن سعر النحاس قد ارتفع، ونبكي اذا هبط." أما الآن فهذا المعدن يؤمن أقل من ٥٠ في المئة من دخل الصادرات. وساهمت صادرات المنتجات الحرجية، ومعظمها من الراديات‍ا، مع مبيعات الفواكه والاسماك المزدهرة في الخارج، في حلحلة قبضة النحاس القوية عن اقتصاد تشيلي.

إقطع وازرع! خرجت أولى بذور الراديات‍ا من كاليفورنيا في القرن التاسع عشر على متون السفن الشراعية العائدة الى السواحل الشرقية للولايات المتحدة بعدما حملها عمال المناجم الى الغرب ابان فورة "حمى الذهب." ثم وجدت طريقها الى بلدان النصف الجنوبي للكرة الارضية بواسطة تجار البذور الدوليين.

غرس دون أرتورو يونج أولى شجرات الراديات‍ا في تشيلي عام ١٨٨٦. وفي أوائل هذا القرن أقام مهاجر الماني حرجا صغيراً من أشجار الراديات‍ا لاستخدام خشبها عوارض دعم في مناجم الفحم.

وفي أواخر الثلاثينات بدأت احدى شركات صناعة الورق تحريج بضعة آلاف هكتار سنويا لانتاج اللب المستخدم في صناعة الورق. لكن القانون الرقم ٧٠١ الصادر عام ١٩٧٤ هو الذي جعل الراديات‍ا صناعة رئيسية.

وهذا القانون وليد فكرة أطلقها جيل من خبراء الاحراج التشيليين الشباب، وهو ألقى مهمة اعادة التحريج على عاتق القطاع الخاص بعدما عبثت بها وكالات حكومية عدة. وبات دور الحكومة يقتصر في معظمه على التنسيق والابحاث. وتغطي الحكومة من خلال "المؤسسة الوطنية للاحراج" ٧٥ في المئة من نفقات زرع الاغراس الجديدة واقتلاع الاشجار المتقاربة وتقليمها. أما القطاع الخاص، وقد طمأنته هذه القوانين الواضحة، فيؤمن استمرارية الاستثمارات التي يتطلبها التحريج.

برهن القانون عن عبقرية. ويؤكد المدير السابق للمؤسسة ايفان كاسترو أن المبلغ الذي صرف الى الآن كحوافز تشجيعية، والذي تجاوز ٨٥ مليون دولار، "هو أفضل استثمار اعتمدته حكومة أبداً." وتحرص الشركات على زرع ثلاث شجرات في مقابل كل شجرة تقطع. وبما أن الراديات‍ا تنمو حتى في الارض التي انجرف معظم تربتها، فان ٨٠ في المئة من الاغراس تعيش لتصبح أشجاراً.

والى ذلك، يحرِّك ما يقارب ملياري دولار من الاستثمارات الجديدة لبناء مصانع لمعالجة لب الخشب، وتحريج

مواقع جديدة، واقامة أبراج على رؤوس التلال لسحب جذوع الاشجار المقطوعة الى مجمّعات بواسطة أسلاك حيث تتولى آلات هائلة تبلغ كلفة الواحدة منها ٩٠ ألف دولار التقاط الجذوع وتكويمها، واشادة مصانع تديرها روبوتات* لانتاج ألواح من النشارة المضغوطة، واستخدام أجهزة كمبيوتر تخزن معلومات عن أطوال الجذوع وكثافاتها، وتحديث صناعة الورق. كما ازدهرت مشاريع مشتركة بين مؤسسات تشيلية ومستثمرين من الولايات المتحدة وبريطانيا واليابان وأسوج (السويد) ودول أخرى. وتميّز النيوزيلنديون بنشاطهم في هذا المجال.

وتزدهر غابات الرادياتا في نيوزيلندة وأوستراليا وجنوب افريقيا المتشابهة مناخا. لكن نيوزيلندة هي الوحيدة التي تنتج أشجاراً قريبة حجماً من تلك التي تنمو في تشيلي.

ملكة جمال الغابات. كان التشيليون في الماضي يحسدون النيوزيلنديين على طريقتهم في ادارة الاحراج التي تنتج ألواحا خشبية تباع بأعلى الاسعار، فيما كان النيوزيلنديون ناقمين على محاولات تشيلي خفض السعر العالمي لخشب الرادياتا. وفي العام ١٩٨٣ التقى ميك أونيل المدير العام لمصلحة الاحراج النيوزيلندية، مسؤولين في ادارة الاحراج التشيلية، مفتتحا عهد تعاون بين البلدين: وافقت تشيلي على اعتماد النوعية في البيع مقياساً بدل الاسعار، وفي المقابل وافقت نيوزيلندة على اشراك تشيلي في خبراتها الحرجية التقنية. فأرسلت بعثات تشيلية الى ولينغتون عاصمة نيوزيلندة لحضور دورات تدريبية ومؤتمرات فنية. ويذكر سالاس من شركة "مييننكو": "لقد عدت من نيوزيلندة بعشرين كيلوغراما من الكتب والدراسات."

ويقلِّم عمال الاحراج التشيليون أشجار الرادياتا على شكل طائر الكيوي النيوزيلندي، فتتوِّج الاغصان العليا في الشجرة ما بين ستة وتسعة أمتار من الجذع المعرّى، اذ ان ازالة الاغصان السفلى في وقت مبكر توقف نمو العقد التي تثبتها في الجذع، مما يكفل انتاج كميات أكبر من الخشب "النظيف" الغالي الثمن. وللغاية ذاتها تعلّم التشيليون تخفيف كثافة الاشجار على مدى ثلاثين عاما، بانقاص عدد الاشجار في الهكتار الواحد من ١٦٠٠ الى ٣٠٠ لكي تتمكن الشجرات الباقيات من تنمية ثخانة جذوعها. وهم يطبقون برنامج "تحسين النسل" باختيار فضلى الاشجار "أمهات." يقول سالاس: "اننا نقيم مباراة لانتخاب ملكة جمال العالم من بين الشجرات البالغة في أحراجنا، ويهدف البرنامج الى زيادة الانتاجية ٢٠ في المئة على الاقل على انتاجية الاشجار العادية." وهو دائماً يبحث عن الاوراق الخضر اللامعة والجذوع المستقيمة واللحاء الناعم والاغصان الرفيعة التي تعني عقداً أصغر.

(*) الروبوت «robot» هو ما يعرف بالرجل الآلي.

رخاء عميم. عمد المستثمرون النيوزيلنديون، وقد لاحظوا الامكانات المتوافرة في تشيلي، الى شراء أراض حرجية هناك حيث تمكن مضاعفة المساحات المحرّجة الآن مرتين أو ثلاث مرات. ويعمل روبرت أوينز الذي بنى أحدث مرفأ ومجمع صناعي في تورانغا بنيوزيلندة، على تشكيل فريق من المستثمرين التشيليين والاجانب لبناء مرفأ شحن في كورونيل قرب كونسبسيون لخدمة المناطق الحرجية البعيدة عن المرافىء القائمة. كما تتولى مجموعة "فلتشر - تشالنج" من أوكلاند، الثانية في العالم في انتاج ورق الصحف، تحديث مصنع قديم للورق، فيما اتفق مستثمرون محليون مع مجموعة "كارتر وهولت وهارفي" من كيوي على انشاء مصنع للالواح الليفية بكلفة ٣٦ مليون دولار. ويقول بول تيبنغ سفير نيوزيلندة لدى تشيلي: "ان مشاريع مشتركة كهذه تحمل فائدة لكلا البلدين."

ويضيف جيرمان تام أستاذ التكنولوجيا وتشكيل الخشب في جامعة "ال بيو بيو" في مدينة كونسبسيون: "ان ما نراه هنا هو بداية تقاطع حضاري جنوبي جديد." لقد انضمت تشيلي في زمن ما الى "حلف الانديز" مع دول أمريكا الجنوبية، لكنها اضطرت الى الانسحاب لان قوانين الحلف المبالغة في الحماية أبعدت الرساميل الاجنبية. أما تعاملها مع نيوزيلندة وأوستراليا فيتلاءم ومبدأ التجارة الحرة الذي يتحول صبغة دولية. فالمستثمرون الاجانب معجبون بجدّية الصناعة الحرجية التشيلية وبقواها العاملة التي تعكس نسبة التعليم العالية في البلاد التي تتجاوز التسعين في المئة. يقول هيروشي أمانو الذي أتى من اليابان للعمل في مصنع الرقائق الذي أقامته شركة "ميتسوبيشي": "انهم يعملون بجهد كاليابانيين."

وينعم تشيليون كثيرون بالرخاء الذي جلبته شجرة الرادياتا. فالى الاحراج التي تملكها الشركات الكبيرة، يملك ألوف من المواطنين أراضي تراوح مساحاتها بين ١٥ هكتاراً و٤٠٠ هكتار مزروعة بأشجار الرادياتا.

وتحوّل التشيليون مسوّقين عالميين في سعيهم الى كسب عملاء في أنحاء

غرسات رادياتا في "حضانة" اسكوادرون الاختبارية.

العالم. ويتذكر أنطونيو غارسيا الذي يمضي أربعة أشهر سنويا متنقلا بين أوروبا وأمريكا الشمالية وآسيا ممثلا مجموعة شركات الاحراج "كونسورسيو ماديريرو": "كان بيع خشب صنوبر الرادياتا صعبا في البداية، فلا أحد يعرف هذا الخشب ولا أحد يرغب فيه. لكننا كنا مضطرين الى فتح أسواق، لان هذه الاشجار كانت تنمو يوماً بعد يوم." ومع الوقت، كسب بائعو الخشب التشيليون ثقة الزبائن.

حكايات. ولم يضِعْ نجاح الصناعات الحرجية هباء على شباب تشيلي المتوقد. يقول كاسترو: "كانت العادة أن يتخرج الشباب في الجامعات وهم يحلمون بوظيفة في مؤسسة حكومية. أما شباب اليوم فيرغبون في أن يصبحوا رجال أعمال."

ويمثّل غريغوريو يانكيز (٣١ عاماً) وشقيقه غوستافو (٣٠ عاماً) نموذجين لهذا الجيل الجديد. فهما أسسا "منشرة خشب" في العام ١٩٨٢ بمنشار دائري مستعمل، وفي السنة التالية أسسا "شركة نقل" بشاحنة قديمة مهلهلة. وكانا يشحنان الى فنزويلا عوارض خشبية غير صقيلة للبناء. ومع أن هذه العوارض "لم تكن أبداً ذات مقاييس متطابقة" الا أن الشقيقين أثبتا نزاهة وصدقية مكنتهما في العام ١٩٨٤ من شراء ٦٠٠ هكتار من الارض على طريق كونسبسيون - كورونيل. وقد أصبحت هذه الارض الآن، تتوسطها المنشرة المحدَّثة، مركزاً صناعياً يعج بالنشاط ويوظف أكثر من ألفي عامل.

ثم هناك مَثَلُ المهاجر الالماني هانس فون لايزر وابنه ارنست اللذين يملكان مصنعا ينتج مستحضرات لدباغة الجلود من لحاء الرادياتا. كذلك مارتشيلو فوركادي الذي أنشأ صناعة تقدر قيمتها الآن بمبلغ ١٢ مليون دولار، وفيها قسم للمفروشات يشغِّل ٢٨٠ موظفاً في انتاج أثاث جاهز للتركيب، من خزانات كتب ومقاعد للحدائق الى مفروشات لغرف الاطفال تباع في الولايات المتحدة وكندا وأوروبا. وتملك الشركة غابة من الراديانا وتجدد غرس أشجارها سنوياً، لذا حقَّ لفوركادي أن يقول: "اننا نزرع مفروشاتنا ونربيها."

وقد سرى أخيراً أن الاوكاليبتس (الكينا)، وهو شجر قاس من أوستراليا ينمو أسرع من الراديانا بنسب تراوح بين ٢٠ و٥٠ في المئة، يعد بمستقبل جيد في تشيلي. وقد بدأت مجموعة من شركات "شل تشيلي" و"سيتي بنك" و"سكوت بايبر" استثمار ٤٥٠ مليون دولار في زراعة هذا الشجر وبناء مصانع لانتاج معجون خشب من النوعية الممتازة المستخدمة في صنع الورق الصقيل والمناديل الورقية.

فهل تجد "سندريلا" التي غيرت حياة بلد، "أميرها" الذي قد يساعد في تحسين هذه الحياة؟

دونالد وديانا ستروتزل■

بروفانس زهرة الجنوب الفرنسي

وصف حافل بعاطفة جياشة للجنوب الفرنسي العريق الذي اختارته الكاتبة موطناً لها

نشأت ابان الحرب في يوركشير في شمال شرق بريطانيا. وأعتبر نفسي شمالية مبدئيا. وقبل أن أذهب الى نيم عام ١٩٥٣ لأقيم في ضيافة عائلة في مقابل خدمات أقدِّمها، لم أكن حتى أعرف أن هذه المنطقة تقع في الجنوب.

غادرت باريس مساء ودامت سفرتي طوال الليل، وخرجت من القطار في السادسة صباحاً. عندئذ شممت رائحة الجنوب. أريج أعشاب وهواء نقي جاف. واذ انطلقنا في السيارة عبر السهول فتح مستخدمي الطبيب السيد غرانيه النوافذ لأشم شذا الريف المنبعث من نبتات اكليل الجبل والصعتر والعرعر. ورأيت حقول الخزامى وكروم العنب معترشة كما تخيلتها دائما. وشاهدت أيضا شجر السرو الاسود الملتوي كما شاهدته في لوحات فان غوغ. فقلت في نفسي: "غريب! مدهش! ما ظننته تحريفا مفرطاً هو واقع دقيق."

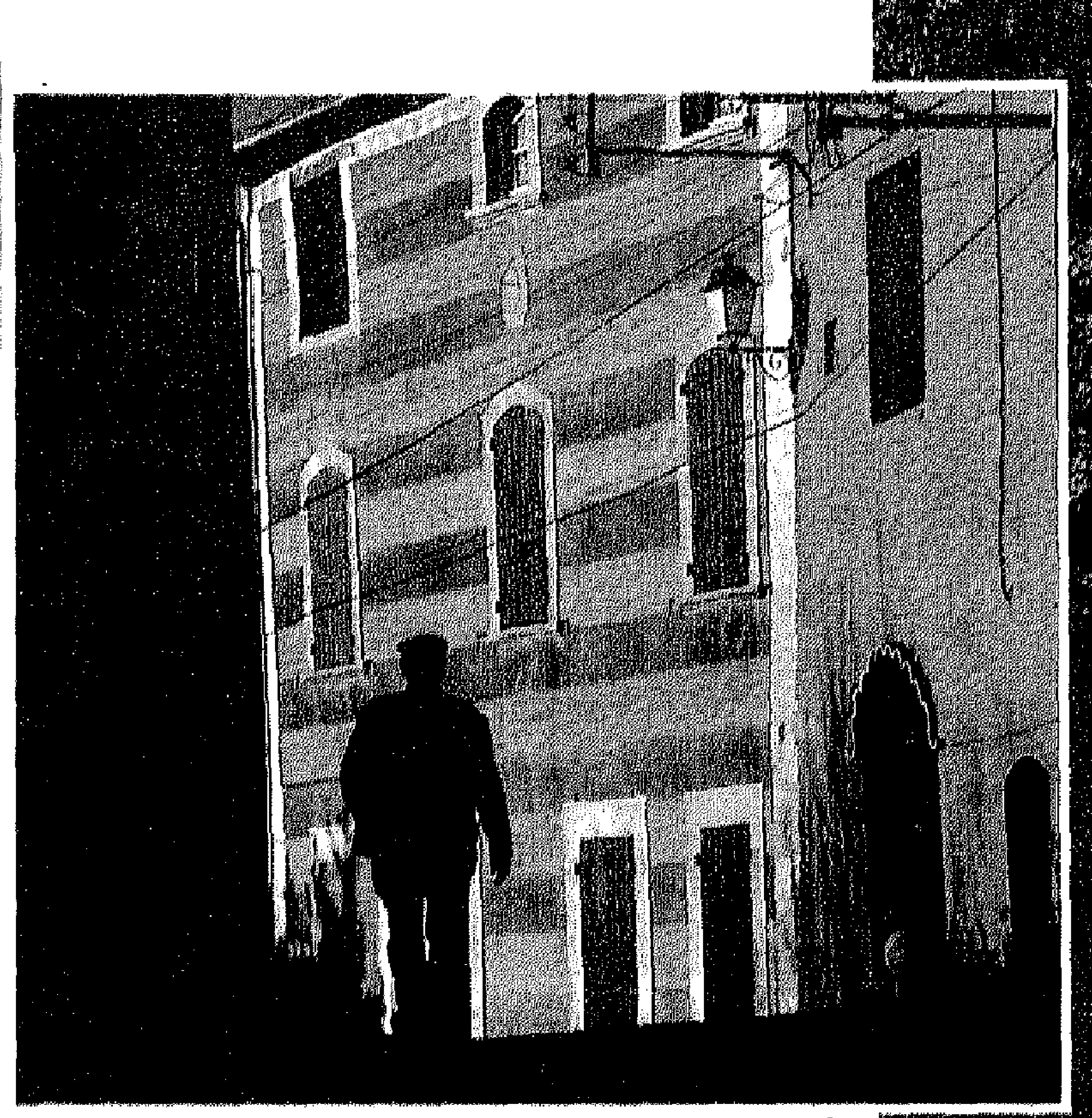
تملك عائلة غرانيه كروماً منبسطة على مدى النظر. وفي أراضيها أشجار كرز واجاص



ومساكب بطيخ. وللمرة الاولى تذوقت طعم الفواكه الطازجة. وتعلمت في نيم أيضاً تحضير حساء السمك. كنا نذهب فجراً الى السوق المسقوفة لنشتري السمك اللماع وهو ما زال ينتفض.

أصبحت لي شخصية مزدوجة. فنصفي في حال من البهجة الحسية الصافية متأثراً بحدة الضوء وألوان الطعام وغناه وبالهواء العطر، ونصفي الآخر مراهقة انكليزية قروية شكوكة لا يحلو لها أكل الثوم وتفضل السلطة من دون زيت وتحن الى منطقة شيفيلد السخامية.

نيم بلدة متحضرة تغمرها الشمس وتمتاز بآثارها الرومانية القديمة وحديقتها العامة الجميلة وشوارعها الضيقة المرصوفة بالحصى وجاداتها العريضة وحوانيتها الانيقة وبيوتها العتيقة التي تشكل بمجموعها وحدة متجانسة. لقد منح أغسطس قيصر هذه الارض لجنوده الذين شاركوا في حملته المصرية المنصورة على أنطونيو وكليوباترا. ولا بد



(فوق) عابر في روسيون.
(الى اليمين) حقل خزامى.

أنهم نعموا هنا بوفرة من الدفء تختلف كثيراً عن الريح الباردة التي كانت تسفع الفيالق عند حائط هادريان في دياري الشمالية.

عدت الى الجنوب الفرنسي تكراراً في سنوات لاحقة. وكنت في ذلك الوقت زرت مناطق جنوبية أكثر حرارة وأعظم شأناً وأعمق توحشاً مثل نيو أورلينز وكورسيكا وكالكوتا. واختبرت مشاهدات ممتعة لم تزدني الا قناعة بأن جوهر الدفء هو، بالنسبة الي، فرنسي، وينحصر بين منطقة مون فنتو وفونتين دو فوكلوز التي شهدت قصة حب بترارك ولورا، ومنطقة مونبلييه قرب الساحل الجنوبي.

يحبون الارض. لاحقتُ آثار فان غوغ الذي أصبح بالنسبة الي العبقري الملهم لروايتي "حياة ساكنة"[1] التي حاولت فيها أن أصف تجاربي كفتاة شمالية ساذجة في بروفانس تشاهد أشجار السرو والزيتون الظاهرة في لوحاته. لقد تعمق فهمي للفنان ولحاجته الماسة الى الضوء "الفردوسي." فهو يقول في احدى رسائله: "في كل مكان تحت قبة السماء

(١) Still Life



شجر الصفصاف يصد رياح ميسترال الشمالية في نجود فوكلوز.

زرقة رائعة. الشمس تنثر ضياء باهتاً بلون الكبريت. هنا، حيث الشمس أقوى، اكتشفت البساطة وخبو الالوان وثقل المؤثرات الضوئية. لا يمكن الانسان أن يتخيل هذه الامور وهو قابع في الشمال."

والى الغرب من نيم تقع لانغدوك حيث نملك اليوم بيتاً أبيض صغيراً في طرف قرية على تلال سيفين. وتطالعك هناك بساتين التفاح المنتشرة على امتداد المراعي والشواهق الجبلية وفي كل وهدة ومرتفع وواد مشمس. وتترامى المزارع المعزولة على التلال وتجثم بيوتها على أجراف وصخور حمصتها أشعة الشمس.

هذا الريف موسمي الطابع تكثر فيه الامطار وتنهمر فجأة في عواصف برقية ورعدية عظيمة تنطلق مزمجرة هازمة حول مون ايغوال "الجبل المائي" الذي هو من أعلى الجبال الواقعة بين البيرينيه والألب. وتكثر في التلال أشجار الكستناء التي كانت الى وقت قريب القوت الرئيسي للفلاحين. وكانت المنطقة في الماضي مركزاً مهماً لصناعة الحرير، وتكثر فيها أشجار التوت العتيقة التي قاتت أوراقها ديدان القز القاطنة في العليّات والاهراء.

وأكثر ما يميز هذه المنطقة أنها كانت محطة للاغنام التي كانت تأتي من البيرينيه لترعى في المراعي الصيفية المرتفعة. وما زال بعضها يأتي مسبوقاً بصليل الاجراس ورائحة الصوف الحادة ويترك وراءه خطوطاً من الروث الاسود.

اشتهر أهل سيفين بأنهم قليلو الكلام وغير ودودين ويكرهون الغرباء. ذات يوم وجدت سهاماً ونصالا مشكوكة أمام باب بيتي، فحسبت أنني انتُقيت هدفاً

للشعوذة أو للسرقة. إلاّ أن وجهاً ضخماً ملتحياً أطلّ عليّ من المدخل قائلا: "صباح الخير سيدتي. أنا كنّاس الشارع. تعالي شاركينا في تدشين المجرور الجديد."

لقد عاملنا السكان بحفاوة ولطف استغربته أنا الشمالية الشكوكة. ودُعينا الى عشاءات في حدائق مسوَّرة. فكنت أشاهد على المائدة بيضا طازجا وباقات من اللوبياء الفرنسية المقطوفة حديثاً. كما اصطحبني جيراني الى كرومهم وناولوني مقصاً قائلين بحفاوة: "اقطفي العنقود بيديك يا سيدتي، ولسوف تفهمين..."

انهم يحبون الارض حقاً.

الفئران جيراننا. أحب ما في العالم الى قلبي أهوار يوركشير[٢] وساحل يوركشير الذي يحدّها. وقد توزع خيالي بين ذلك الشمال والجنوب الذهبي في نيم... الى أن أتينا الى سيفين، وأكثر ما أعجبني فيها أنها جمعت بين فسحات الشمال الصامتة وهوائه النقي وتألق الجنوب ودفئه المتقادم.

لم أحلم قط بأن أهجر المدينة وأقيم في الريف. وأبعد ما حلمت به كان أن أقتني منزلا لتمضية العطلات أو ملاذاً للكتابة والتأليف حيث رفقة طيبة. إلا أن الريف وأهله تركا تأثيراً غير متوقع فيَّ. لقد نبتت لي جذور هناك، وأصبحت أشعر بالانتماء وإن لم أتعمد ذلك كليا. وغدوت مشدودة بعاطفة قوية الى أرضنا في سيفين، وهي سلسلة من المدرجات الصخرية بين الطريق والنهر.

لدينا شجرة جوز ضخمة وشجرة توت أبيض لا طعم لثمارها لكنها تجتذب ١٢ نوعا من الطيور بينها القرّاع الناقر والقاوند الذي يمرق كالسهم من تحت الجسر والبوم الناعق ليلا عبر الوادي وديك السيدة كابان الذي يصيح قبل انبلاج الفجر.

ولدينا أيضاً ضفادع كبيرة غير هيابة وديدان وأفاع وسحليات خضر ضخمة وأخرى صغيرة وثابة. وعندنا عائلة من الفئران الحمراء تتسابق الى ثمار التوت.

أقصد في الصباح حانوتا صغيراً يبيع كل شيء لشراء الخبز الطازج وجبن الماعز والفجل الطويل والشمام، وأتحدث الى أناس كثيرين في كل اتجاه. وغالباً ما يدور الحديث على الطقس. وفي طريق العودة أتأمل الدرب الجبلية الضيقة الصاعدة نحو مون داردييه عبر الجبال المتنافرة.

يخامرني شعور بأن تلال سيفين التي تحد آفاق بصري وتطلقها في آن مجسَّدة تماما في كلمات الشاعر البريطاني وردزورث، فهي أشكال دائمة حية أصبحت جزءاً مني وأصبحت أنا جزءاً منها. لكم مضى على وجودها قبلي ولكم ستبقى بعد أن أمضي أنا!

أنطونيا بيات ■

(٢) Yorkshire Moors.

أن يخفي المرء حقيقة عمره شبيه بمحوه ذكرياته. أ.ر.

□ ليل ٢ فبراير (شباط) ١٩٩٠ اقتحم مقنعون جدار حجرة آثار في هرقولانوم[١] القديمة في ايطاليا وفاجأوا ستة حراس عزّل ثم راحوا ينهبون المكان طوال ساعات، فجمعوا ٣٠٤ قطع من أغلى التحف القديمة. وقدرت قيمة غنيمتهم بملياري لير ايطالي (١،٦ مليون دولار). وفي نوفمبر (تشرين الثاني) ١٩٩١ عثر على المسروقات في منزل مجاور. وقبض على أحد السارقين، لكن شركاءه ما زالوا طليقين.

□ ليل ١٤ ابريل (نيسان) ١٩٩١ دهم لصوص مدججون بالسلاح متحف فان غوغ في أمستردام فعطلوا جهاز الانذار

(١) هرقولانوم مدينة ايطالية قديمة طمرها ثوران البركان فيزوف عام ٧٩ واكتشفت عام ١٧٠٩.

لصوص الفن

ينبشون القبور وينهبون المتاحف ويفرغون البلدان من ارثها الفني



واختاروا في ٤٥ دقيقة ٢٠ لوحة للرسام الانطباعي الهولندي. لكن سرقتهم لم تدم طويلا، إذ ثُقبت إحدى عجلات السيارة التي أعدوها للفرار. واستُرجعت من بين المسروقات لوحة "أكلة البطاطا" التي كانت سرقت مسودة لها عام ١٩٨٨ من متحف هولندي آخر. وبلغت قيمة المسروقات نحو ٥٠٠ مليون دولار.

□ في ١١ يونيو (حزيران) ١٩٩١ كان ثلاثة رجال يتظاهرون بالتجوال في أرجاء مركز ماكس ج. بولاغ للفن الحديث في زوريخ. وفيما راح اثنان منهم يتجاذبان أطراف الحديث مع صاحب المركز، تأبط الثالث لوحتين لبابلو بيكاسو وخرج من دون أن يلحظه أحد. وقُدّرت قيمة اللوحتين بخمسين مليون فرنك سويسري (٣٣ مليون دولار). وفي ٢٧ فبراير (شباط) ١٩٩٢ عثرت الشرطة السويسرية على المسروقتين في زوريخ وقبضت على ثلاثة يوغوسلافيين بالجرم.

إن الفن العالمي في خطر. فمن نيويورك الى بنوم بنه، ومن الأطلال القديمة في تركيا الى أحدث المتاحف في أمستردام، يسدد السارقون ضرباتهم ويفلتون من دون عقاب. ذلك لان الطلب النهم على الأعمال الفنية والتحف القديمة في السنوات الأخيرة رفع الأسعار كثيراً.

يقول جاك نوريه المساعد السابق لرئيس "المكتب المركزي الفرنسي لمكافحة سرقة الفنون": "إن أسعار القطع الفنية الشرعية عالية جداً وهذا ما يشجع السوق غير الشرعية." وتفيد كونستانس لوينثال المديرة التنفيذية لـ"المؤسسة الدولية للأبحاث الفنية" في نيويورك أن "الحكومة الامريكية تقدر عائدات سرقة القطع الفنية بنحو ملياري دولار سنوياً."

أيدٍ من الداخل. ارتفعت حوادث سرقة القطع الفنية بنسبة ٣٠٠ في المئة في مدينة نيويورك بين ١٩٨٨ و١٩٩٠. وتفشت أعمال السرقة في أوروبا الشرقية نتيجة تفكك الانظمة الشيوعية فيها. ويسرق نحو ٥٠٠٠ لوحة سنويا في بريطانيا. وسجل في ايطاليا أكثر من ٢٥٣ ألف سرقة بين ١٩٧٠ و١٩٩١، ونصف هذه المسروقات من الكنائس غير المحمية التي يبلغ عددها ٩٥ ألفاً. وشهد العام ١٩٩٠ وحده سرقة أكثر من ٦٠ ألف عمل فني تقدر قيمة الواحد منها بعشرة آلاف دولار على الأقل، وقد اختفت جميعها من بلدان المجموعة الأوروبية. كما تشهد الصين نزفاً خطيراً في كنوزها عبر قنوات سرية في اتجاه هونغ كونغ وسنغافورة والنيبال. وتخشى بلدان أخرى، كمصر ولبنان وتركيا واليونان ودول أمريكية جنوبية، أن تجرَّد من إرثها الحضاري.

من جهة أخرى، يبدو أن الفن أصبح ضحية الجريمة المنظمة. من أثمن القطع الفنية المسروقة لوحة "الميلاد" لكارافادجو التي رُسمت على الطراز الباروكي وترقى الى العام ١٦٠٩، وهي سرقت عام ١٩٦٩ من كنيسة سان لورنزو



"الحفلة" بريشة يان فرمير. اختفت هذه الرائعة التي ترقى الى القرن السابع عشر ولم يعثر لها على اثر.

في بالرمو في جزيرة صقلية. وبات المحققون في ايطاليا مقتنعين بأن هذه اللوحة، التي تثمن اليوم بنحو ٥٠ مليون دولار، استُعملت كفالة من المافيا لصفقات مخدرات عقدتها خلال العقدين المنصرمين.

ويقول كينيث كلوغ وهو عميل خاص لدى الجمارك الامريكية، إن وكالته "متأكدة من أن بعض أسياد المخدرات في كارتيل ميديين في كولومبيا يعرضون في قصورهم أعمالا فنية لا تقدّر بثمن."

في يناير (كانون الثاني) ١٩٩١ عمدت "المؤسسة الدولية للأبحاث الفنية"، التي تحاول منذ العام ١٩٧٦ اقتفاء آثار الأعمال الفنية المفقودة في أنحاء العالم، الى توحيد الجهود مع "السجل الدولي لفقدان التحف والأعمال الفنية" وهو جهاز مراقبة مقرّه لندن. وعلى رغم اللوائح الموسعة التي وضعها الجهازان بمساعدة الكمبيوتر، فان جوليان ردكليف رئيس "السجل الدولي" لا يتوقع انحساراً للتجارة غير المشروعة، ويقول: "لقد أصبحت سرقة المقتنيات الأخرى أصعب من ذي قبل، فيما بقيت الفنون الجميلة غير محمية كفاية."

وتشتبه الشرطة في أيد متواطئة من الداخل ومتورطة في كثير من هذه السرقات. ففي العام ١٩٩٠ أجرى متحف فان غوغ في أمستردام تدقيقا في تدابيره الأمنية لحماية أهم معرض للوحات الرسام لمناسبة مرور مئة سنة على وفاته. وتضمنت أجهزة الحماية أبواباً شبيهة بأبواب خزنات المصارف ومضبوطة الكترونياً، وشاشات مراقبة تلفزيونية، وأجهزة تحسس ليلية، وألواحاً من الزجاج المقاوم للكسر، ومنصات مانعة للسرقة نشرت في أرجاء المعرض. وعندما قبض على الرجال الأربعة الذين قاموا بمحاولة السرقة الفاشلة في ابريل (نيسان) ١٩٩١، تبين أن واحداً منهم كان حارساً في المتحف ليلة العملية.

PHOTO: ISABELLA STEWART GARDNER MUSEUM

ويفيد تقرير للشرطة أن ٥٧،٨ في المئة من اللوحات والرسوم التي سرقت من المجموعات العامة في فرنسا ما بين ١٩٧٩ و١٩٨٩، أُخذت من أماكن الحفظ والخزن ومن دون دلائل على الدخول عنوة. وفي مارس (آذار) ١٩٩٢ عثر شرطيون فرنسيون من المكتب المركزي الفرنسي لمكافحة سرقة الفنون على أربع لوحات سرقت بهذه الطريقة من متحف اللوفر قبل عشر سنين.

وغالبية هذه الأعمال الفنية المسروقة غير مذكورة في الجردات. ففي العام ١٩٨٩ دهش القيّم على كاتدرائية نوتردام في باريس لدى سماعه زائراً من نيويورك يتحدث عن رسوم تخطيطية معروضة في واشنطن للمهندس المعماري الشهير فيوليه لودوك مرمِّم الكاتدرائية. فالمفروض أن تكون هذه الرسوم في أرشيف نوتردام، إلا أن آخر جردة للموجودات في الكاتدرائية كانت أجريت عام ١٩٨٣.

قصور الجبنة. تسهل سرقة الأعمال الفنية المعروضة خلال ساعات النهار عندما تكون أجهزة الانذار مطفأة. ففي العام ١٩٩١ دين ريتشارد ايتوه مفوندو، وهو طالب مسرح في الحادية والعشرين من عمره وهاوي جمع أعمال فنية، بسلسلة سرقات مدهشة طاولت متاحف باريس. وأبرز ما سرق لوحة "امرأة" لبيار أوغست رنوار من متحف اللوفر. وهو قال في قاعة المحكمة متبجحاً: "المتاحف هي كالمخازن الكبرى، يختار منها المرء ما طاب له."

أمام هذا الواقع أطلقت الصحف على المتاحف لقب "باليه غروييير"[٢] أي قصور الجبنة السويسرية. واعترف جاك سالوا المسؤول الحكومي عن المتاحف بأن تدابير الحراسة ملأى بالثغرات، وأقرَّ تدابير أكثر صرامة، لكنه أضاف بحدة: "لن نضع مدافع رشاشة الى جانب كل لوحة."

ومعظم سارقي القطع الفنية هم من المحترفين. يقول فيليب سوندرز المدير الاداري لمجلة "ترايس" الفنية البريطانية: "حتى انهم يتابعون دروساً ليلية في الفنون الجميلة." ويفيد المحقق غوردون هنلي وهو ضابط مباحث بريطاني يعمل في مقر الانتربول[٣] في ليون بفرنسا، أن مخزون هؤلاء اللصوص يضم قطعاً يصعب اقتفاء أثرها، من ذخائر وكتب نادرة وبنادق قديمة ودروع ومطبوعات وأعمال غير مشهورة لفنانين معروفين. وهم يتخلصون من غنائمهم خلال ٢٤ ساعة.

وبيع هذا النوع من الفن سهل على نحو لافت. فالمنحوتات الاغريقية والرومانية والاناجيل العائدة الى عصر النهضة، التي يتم الحصول عليها بطرق غير مشروعة، تخفى لفترة معينة ثم تظهر لتباع بأرباح طائلة. ففي سويسرا، مثلا، تخرج تحفة من المرمر من مستودع

(٢) Palais Gruyères

(٣) الانتربول هو البوليس الدولي.

الحجز في دائرة الجمارك في زوريخ أو جنيف بعد خمس سنوات من أيداعها، مع سند ملكية شرعي لصاحبها. أما في أوروبا الغربية فيبلغ معدل بقاء التحف في المستودع ثلاث سنوات. يقول دان كلين مدير فرع "كريستي" في جنيف: "هذه المستودعات هي أكبر متاجر التحف في العالم."

إن شهادات المصدر المزيفة تتيح التعامل بهذه البضائع. وفي بعض مراكز البيع في هولندا وبلجيكا ينتقل سند الملكية القانوني فوراً الى الشراة ذوي "النيّات الطيبة"، وقد يعوَّض عليهم اذا تبيّن أن إحدى هذه القطع مسروقة!



محارب من البرونز من زمن حضارة الموتشي الغابرة في شمال البيرو، نبشه ناهبو القبور.

مطلوب لوحة! حفلت السنوات القليلة الماضية بسرقات "بسيطة." فاللصوص الذين كانوا يقتحمون الشقق لسرقة الفراء أو المجوهرات باتوا يعرفون أن الفن قد يعود عليهم بربح أوفر.

وتقول ميراي باليسترازي رئيسة "المكتب المركزي الفرنسي لمكافحة سرقة الفنون": "انهم لا يعرفون أحياناً ماذا يسرقون، وليست لديهم قنوات منظمة، وغالباً ما ينتهي بهم الأمر الى حيازة لوحة لغوغان، مثلاً، لا يستطيعون التخلص منها." وقد طوقت الشرطة البريطانية عام ١٩٩٠ عصابة لندنية حاولت بيع لوحة "الزانية" التي رسمها بيتر بروغل في القرن السادس عشر، الى "غاليري معهد كورتو" في لندن الذي سُرقت منه اللوحة عام ١٩٨٢.

ولكن في مقابل كل قطعة فنية تُسترجع أعداد لا تحصى ما زالت مسروقة. في سبتمبر (أيلول) ١٩٨٨ دخل المعرض الوطني في برلين رجل يدفع رفيقاً جالساً في كرسي متحرك، فضربا الحارس وسرقا لوحتين عائدتين الى القرن التاسع عشر للرسام الألماني كارل سبيتزفيغ تقدر قيمتهما بمليونين ونصف مليون مارك (١،٥ مليون دولار) احداهما لوحة "الشاعر الفقير" الشهيرة.

فهل يستحيل بيعهما؟ عن هذا السؤال يجيب غونتر فرموش وهو صحافي ومؤرخ فني من برلين: "لا، ليس مستحيلا. أذكر أنني قرأت في صحف ألمانية وسويسرية إعلانات مبوّبة جاء فيها: مطلوب لوحة لسبيتزفيغ."

لو اقتصرت المسألة على مواجهة بين اللصوص والشرطة، لكان ضبط السرقات

PHOTO: HEINZ PLENGE — PETER ARNOLD

أسهل كثيراً. لكن التواطؤ متفشّ في عالم الفن. ويؤكد روبرت فولب وهو مستشار دولي في شؤون السرقات الفنية عمل طوال ١٨ سنة مع شرطة مدينة نيويورك: "لولا تعاون أصحاب المعارض وممولّي أسواق السلع المستعملة ودور المزادات والمتاحف وجامعي التحف لما استطاع اللصوص تنفيذ عملياتهم."

وهناك أشخاص كثيرون معروفون باستقامتهم مستعدون للتغاضي عن القانون. فحين تظهر تحفة فنية، وإن تكن الأوراق التي تثبت أصالتها تتضمن حداً غير وافٍ من المعطيات، ينتهز التجار الفرصة لشرائها. ويلقي فولب اللوم على الصمت في أوساط الشارين المحترفين، وتشاطره هذا الرأي باليسترازي التي تطارد عصابات السرقة، وتضيف: "إن عالم الفن مغلق جداً. وحين نتقصى معلومات من نوع معين لا نحظى بمساعدة."

تاريخ ضائع. عملت الجمارك الامريكية بالتعاون مع "الوكالة الامريكية للمعلومات" لوقف تهريب الغنائم الأثرية من أمريكا اللاتينية. فقد درج اللصوص على نهب آثار المايا والاولميك والانكا وشحنها شمالاً الى السوق الامريكية المتطلبة. وعام ١٩٧٠ وضعت منظمة الاونيسكو اتفاقاً دولياً لضبط أعمال النهب والتجارة بالمسروقات.

ومن بين الدول التي تُعتبر كبرى أسواق التحف المسروقة، انفردت الولايات المتحدة وكندا في توقيع الاتفاق، فيما رفضت التعاون كل من بريطانيا وفرنسا وألمانيا وسويسرا وهولندا والدول الاسكندينافية واليابان.

وبموجب القانون أُلزم التجار أن يثبتوا أن التحف التي يستوردونها، وخصوصاً الآثار الآتية من مناطق معينة في السلفادور وغواتيمالا والبيرو وبوليفيا، هي غير مسروقة. يقول جاك جوزفسون رئيس "اللجنة الاستشارية للممتلكات الثقافية" التابعة لوكالة المعلومات الأمريكية: "نتيجة هذا القرار، لم تعد آثار الحضارات التي سبقت مجيء كولومبوس الى أمريكا والمستوردة من تلك البلدان تدخل الولايات المتحدة مباشرة، بل أصبحت تُرسَل الى أوروبا ثم تتدفق منها الى الولايات المتحدة."

عام ١٩٨٧ سبق سارقو القبور علماء الآثار المنقبين عن حضارة الموتشي في شمال البيرو، فدخلوا قبراً رائعاً عثروا فيه على أقنعة ذهبية وخوذ من النحاس وجواهر ونفائس أخرى اشتراها تاجر من جنوب كاليفورنيا وخزنها في بريطانيا ثم شحنها الى الولايات المتحدة. وقد طُلي بعض هذه التحف بالطين ودمغت عليه عبارة "صنع في بوليفيا." وما زالت البيرو تحاول استرجاع ما بقي في كاليفورنيا من كنز حاكم سيبان.

يقول جوزفسون: "ما يشغلنا هو أن السارقين يهدمون المواقع التي يعثرون فيها على التحف فيبددون صفحات من التاريخ الى الأبد." وتشاطره الحكومة

التركية هذه المخاوف. فمنذ العصر الحجري الحديث[٤] كان شبه جزيرة الأناضول ملتقى الغزاة والحضارات. وفيه عشرون ألف نصب، وعشرة آلاف قبر، وخمسة آلاف ربوة قد تخفي مستوطنات قديمة مدفونة، وثلاثة آلاف مدينة قديمة تنتمي الى ٣٦ حضارة سبقت الحضارة التركية، يأخذ منها السارقون ما طاب لهم. في هذا الصدد يقول أوزغن أكار وهو أحد أشهر المحققين الصحافيين الأتراك: "ما من مكان آخر في العالم يحتوي على هذه الكميات وهذا التنوع من الفن القديم." ويضيف أن المزارعين في موطنه يستدينون لشراء أجهزة لكشف المعادن، وأن منشوراتٍ دور المزاد الشهيرة مثل "سوذبي" و"كريستي" هي من أكثر المنشورات مبيعاً في البلاد.

إلا أن اللوم يقع جزئياً على بلدان المنشأ. فتركيا ومصر واليونان وايطاليا وسواها تعلن ملكيتها جميع الآثار المدفونة في أراضيها، لكنها تعجز غالباً عن دفع ما وعدت به في مقابل الاكتشافات المنبوشة. يقول جوزفسون: "إن المزارع المصري لن يبلّغ عن أي اكتشاف أثري خشية مصادرة أرضه، لذا تراه يبيع ما يعثر عليه الى قريب له في القاهرة." وهكذا ينال جزءاً صغيراً من قيمته بالمفرق (القطاعي) وهذا أفضل كثيراً من أي سعر رسمي.

"أونيدروا"[٥] منظمة حكومية مشتركة مقرّها روما، تعدّ أسساً للتوفيق بين القوانين الوطنية في شأن الاتجار بمسروقات تراثية وتعمل لجعل اتفاق الاونيسكو مقبولا أكثر مما هو الآن. كما يأمل الانتربول وغيره من أجهزة الامن أن توفر معطيات الكمبيوتر مساعدة أكبر في هذا المجال.

في أي حال، لن يغير شارو التحف المسروقة موقفهم ولن تغيِّره القوانين. وعندما يلام التجار وخبراء الفن على تواطؤهم تراهم يصرّون على القول إنهم أنقذوا هذه التحف من مصير مجهول.

يرى ج. هـ. مريمان، وهو أستاذ فخري للقانون في جامعة ستانفورد واختصاصي بالملكية الثقافية، أن "انتماء قطعة ما الى بلد ما لا يعطي هذا البلد حقاً مطلقا فيها. فهي قد تلقى عناية فضلى وتُعرض بشكل أفضل ويراها عدد أكبر من الناس اذا وضعت في أحد متاحف بلد آخر."

لكن وجهة النظر الداعية الى عدم التدخل وترك الامور كما هي تعكس نفسية تشجع السرقات الثقافية على أنواعها. فعندما يُفرغ قبر في البيرو أو ينتهك معبد أو تنزع لوحة لرنوار من إطارها في أحد المتاحف، كيف تستطيع المجتمعات الثرية والفقيرة الاستمتاع بالفن طويلا؟

إن عالم الفن اذ يتغاضى عن الآفة التي تتأكله يفقد الأمان ويفقد الفن ويفقد الجوهر.

جايمس والش ■

---

(٤) Neolithic period

(٥) Unidroit



امثال الامم ثمار تجاربها. ومثلما تتشابه التجارب تتشابه الامثال. هنا امثال انكليزية شائعة وما يقابلها من امثال العرب واقوالهم. وقد استقيناها من مجموعة "مصابيح التجربة" لمنير البعلبكي.

1. Love is blind.

ويقابله عند العرب "الحب أعمى" وقولهم "حبُّك الشيء يعمي ويصمّ" وقولهم "إن الهوى شريك العمى."

2. A friend in need is a friend indeed.

ويقابله في العربية قولهم "الصديق عند الضيق" وقولهم "عند الشدائد تُعرف الاخوان."

3. Birds of a feather flock together.

ويقابله في العربية "إن الطيور على أشكالها تقعُ."

4. Diamonds cut diamonds.

ومعناه "الالماس يقطع الالماس." ويقابله في العربية قولهم "إن الحديد بالحديد يُفلَحُ" وقولهم "لا يفلّ الحديد الا الحديد" وقول الشاعر:

ولكل شيء أفة من جنسِهِ
حتى الحديدُ سطا عليه المبردُ

5. Never put off till tomorrow what can be done today.

ويقابله عند العرب قولهم "لا تؤجل عمل اليوم الى غد."

6. A fox is not taken twice in the same snare.

ومعناه "لا يوقَع الثعلب في الشَرَك نفسه مرتين." وهو يذكِّر بقول النبي صلى الله عليه وسلم "لا يُلدغ المؤمن من جُحْر مرتين."

7. Hunger is the best sauce.

ومعناه "الجوع أفضل الصلصات." وهو شبيه بقولنا اليوم "الجوع أمهر الطباخين."

8. All is not gold that glitters.

ومعناه "ليس كل ما يلمع ذهبا." ونظيره قول العرب "ما كلّ أصفرَ ديناراً لصفرتِهِ" وقولهم "ما كل بيضاء شحمة ولا كل سوداء تمرة."

9.Prevention is better than cure.

ويقابله في العربية قولنا "درهم وقاية خير من قنطار علاج."

10. Speech is silver, but silence is gold.

ويقابله قول العرب في أمثالهم "مقتل الرجل بين فكيه" وقولهم "سلامة الانسان في حفظ اللسان" وقولنا نحن اليوم "اذا كان الكلام من فضة فالسكوت من ذهب."

11. A secret between more than two is no secret.

ويقابله في العربية "كل سرّ جاوزَ الاثنين شاع."

12. Cleanliness is next to godliness.

ومعناه "النظافة أقرب شيء الى التقوى." ويقابله

في العربية الحديث النبوي الشريف "النظافة من الايمان."

13. Like father like son.
ومعناه "الولد مثل أبيه." ويقابله عند العرب قولهم "من شابَهَ أباه فما ظلم."

14. Necessity knows no law.
ومعناه "الضرورة لا تعرف قانونا." ويقابله في العربية "الضرورات تبيح المحظورات" و"للضرورة أحكام."

15. A bird in hand is worth two in the bush.
ومعناه "عصفور في اليد يساوي اثنين في الأجمة." ويقابله قول العرب في أمثالهم "بيضة اليوم خير من دجاجة الغد" وقولنا اليوم "عصفور في اليد خير من عشرة على الشجرة." ولجبران خليل جبران رأي طريف ومختلف في هذا الموضوع، اذ قال في كتابه "رمل وزَبَد": "يقولون لي: عصفور في اليد ولا عشرة على الشجرة. أما أنا فأقول لهم: إن عصفورا واحداً على الشجرة خير من عشرة في اليد."

16. Forbidden fruit is sweet.
ومعناه "الثمرة المحرَّمة حلوة." ويقابله في العربية "كل ممنوع متبوع" و"أحبُّ شيء الى الانسان ما مُنِعا" و"المرء توّاق الى ما لم ينلْ" وقول الشاعر:

رأيت النفس تكره ما لديها
وتطلبُ كلَّ ممتنعٍ عليها

17. When you are at Rome do as the Romans do.
ومعناه "عندما تكون في روما تصرَّف كالرومان." ويقابله عند العرب المثل "اذا كنت في قوم فاحلبْ في إنائهمْ" والمثل "نصف العقل مُداراة الناس" وقولهم" دارهِمْ ما دمت في دارهم، وجارهِمْ ما دمت في جوارهم، وأرضهم ما دمت في أرضهم."

18. Everything comes to him who waits.
ويقابله في العربية "من تأنّى نال ما تمنّى."

19. Strike while the iron is hot.
ويقابله عند العرب قولهم "اضرب حديداً حامياً" وقولهم "اختمِ الطين ما دام رطباً."

20. A drowning man will clutch at a straw.
ومعناه "الغريق يتعلَّق بقشّة." ويقابله قول العرب اليوم "الغريق يتعلَّق بحبال الهواء."

21. Charity begins at home.
ومعناه "الاحسان يبدأ في البيت." ويقابله في العربية "الاقربون أولى بالمعروف."

22. Actions speak louder than words.
ويقابله في العربية "الافعال أبلغ من الاقوال" وقول أبي تمّام في قصيدته "فتح عَمُّوريَّة":

السيف أصدقُ إنباءً من الكتب
في حَدِّهِ الحدُّ بيَن الجدِّ واللَّعِبِ

23. God helps them who help themselves.
ومعناه "يساعد الله أولئك الذين يساعدون أنفسهم." وتقابله في العربية الآية الكريمة "إن الله لا يغيِّر ما بقومٍ حتى يغيِّروا ما بأنفسهم" والحديث النبوي الشريف "اعقِلْها وتوكَّل" وقولهم "قُم يا عبدي أقُمْ معك."

24. Out of sight, out of mind.
ومعناه "بعيد عن العين، بعيد عن البال." ويقابله عند العرب قولهم "البعد جفاء" وقولهم "البعد ينسي."

25. Union is strength.
ومعناه "الاتحاد قوة." ويقابله عند العرب القول المأثور "يد الله مع الجماعة" وقول الشاعر:

تأبى الرماحُ اذا اجتمعنَ تكسُّرا
واذا افترقْنَ تكسَّرَتْ آحادا

قصة من واقع الحياة



قصدا الوادي النائي للسباحة
في مياهه الصافية
لكن القدم زلت بهما
فسقطا من أعلى شلال

جوّالان في وادي الشياطين

كانت حماسة أماندا ميليغان لا توصف حين أوقفت سيّارتها الجيب الحمراء على حافة الوادي الصخري الشديد الانحدار. فقال لها خطيبها بريان تشارلز وهي تطفىء المحرّك: "أصغي، ألا تسمعين هدير الشلالات؟"

خطا بريان وأماندا نحو الحافة ونظرا الى أسفل. فلاح لهما "وادي الشياطين"[1] الذي يعتبر من أكثر المناطق وعورة في غابة كليفلاند الوطنية بجنوب كاليفورنيا. وطالعتهما أجراف سحيقة ونتوءات صخرية ومنحدرات تغطيها الشجيرات وتترامى ٣٠٠ متر هبوطا الى القعر.

كان بريان (٢٤ عاما) وأماندا (٢٠ عاما) من جوّالي المناطق الوعرة المتمرّسين. وهما قاما معاً بكثير من الرحلات الجبليّة. وكانت وجهتهما ذلك الأحد في ٢ يونيو (حزيران) ١٩٩١ سلسلة من الشلالات تدعى "الشقيقات الثلاث."[2] وكان بريان، الذي سبق له أن زار المكان، أخبر أماندا عن الحوض الطبيعي الرائع الواقع تحت الشلال الرئيسي حيث يمكنهما الغوص في مياه صافية بعمق ستة أمتار.

للوصول الى الوادي، فتح الخطيبان

(١) Devils Punch Bowl
(٢) Three Sisters

ILLUSTRATIONS: JEFFREY MANGIAT



بوابة خاصة وقطعا في السيارة مسافة ٨٠٠ متر على درب غبراء ندر استعمالها. وعند الظهر فك بريان رباط مديته استعداداً للسير عبر الدغل، وارتدت أماندا سترة تقيها الاشواك وسارت حاملة على كتفيها كيساً من قماش وضعت فيه زادهما.

تلاشى كل أثر للدرب، وتعين على بريان أن يختار طريقه بدقّة. وكان وجه أماندا يتصبب عرقاً وخصلات شعرها الطويل تعلق بالاغصان. فقالت لخطيبها: "طريقنا وعرة جداً، لا أظنني قادرة على اكمال الرحلة."

فرد بريان: "يمكننا أن نعود أدراجنا اذا شئتِ."

لكن إغراء المياه الباردة كان لا يقاوم، فقررت أماندا المضيّ قدماً. ولم يلبثا أن عثرا على درب أوصلتهما الى الشلالات.

نُحتت "الشقيقات الثلاث" في الصوان (الغرانيت) الصلب بفعل دفق الماء عند ملتقى جدولين. وكان الشلال الأعلى يهبط اثني عشر متراً الى الحوض الكبير حيث اعتزم الخطيبان أن يسبحا. ومن هناك ينصبّ الماء عن حافة صخر لينهال في شلال ضيق يصبّ في حوض صغير ثم يهوي في زخم عظيم حوالى أربعة عشر متراً لينتهي الى الحوض الاوسط ومنه الى الشلال الثالث.

لمح بريان وأماندا على الضفة المقابلة صخرة مشمسة مسطحة يمكنهما أن يستقرّا عليها ويتناولا طعامهما، وكل ما عليهما فعله ليبلغاها هو خوض المياه الضحلة المنصبّة عن حافة الحوض الأعلى.

الانزلاق. خلعت أماندا حذاءها ووضعته في كيس القماش. كانت الساعة الثالثة بعد الظهر وهي الفترة الاشد قيظاً في النهار، وكان الرذاذ البارد منعشاً. وخلع بريان حذاءه هو أيضاً وربط شريطي الفردتين معاً وعلّقهما فوق كتفه وخاض في الماء الذي لم يتجاوز عمقه الثلاثين سنتيمتراً. لكن القاع كان زلقاً، فاستدار ليحذّر أماندا التي كانت تنزل الى الماء. قالت له: "الماء سريع..." لكنها قطعت عبارتها بصرخة لدى انزلاق قدميها. وحاول بريان الامساك بها لكنه لم يقبض الا على شعرها، الامر الذي أفقده توازنه وأوقعه في الماء. وانجرف الاثنان مع التيار نحو الحافة، وهويا ثمانية أمتار مع الشلال وهما يرتطمان بالصخور.

أدرك بريان أن لا أمل لهما بسوى الخروج من الماء لدى بلوغهما الحوض الصغير. فتشبث بشعر أماندا وهما يهويان الى عمق الحوض الصغير، وبذل قصارى جهده ليطفو على الماء، لكن التيار كان أقوى منه.

أفلت بريان شعر أماندا لكي لا يصطدما أثناء سقوطهما. فصرخت الفتاة وسط هدير الشلالات: "بريان! سوف نموت!" ولم تمضِ لحظات، حتى انقذفا عن الحافة.

حين بلغ بريان الحوض الأوسط دفعته أطنان المياه المتساقطة فوقه الى القاع

الصخري. فأحس شيئاً يتمزّق في ظهره وكأنه طعن بحربة. أما أماندا فاصطدمت بالقاع بقوة وشعرت بألم حاد في ظهرها، ثم أحسّت ضغطاً خانقاً يعتصر صدرها ويفرغ مخزون رئتيها من الهواء.

تقاذفت المياه الاثنين كغصنين في عاصفة. لكنها عادت ولفظتهما بعيداً عن صخب الشلالات لتحط بهما في الجزء الأكثر هدوءاً من الحوض. فطفا بريان وهو يسعل ويبصق الماء، وفكر: "يا إلهي! لا أستطيع تحريك قدمي!" وراح يتخبط في الماء صعوداً وهبوطاً وهو يكاد يختنق. وتحقق له أنه لامحالة غارق، فأخذ يجذّف بيديه يائساً لابقاء رأسه فوق الماء. أما أماندا فاستطاعت البقاء عائمة بتحريك قدميها، لكن الجهد الذي بذلته سبب لها آلاماً مبرحة. أخيراً تمكن الاثنان من بلوغ حافة الحوض وتشبّثا بصخرة وهما يشهقان ويرتعدان.

"لا تتركني!" تمكّن بريان بعد نزاع مرير من جر نفسه فوق الصخرة. وحاولت أماندا أن تتبعه، لكنها عجزت عن رفع ركبتها فوقعت الى الخلف وهي تصيح مذعورة: "لا يمكنني أن أخرج من هنا!" ثم أحسّت شيئاً مشبوكاً حول قدمها. كان ذلك حذاء بريان، فرفعته بمشقّة واستطاعت أن تعلو بركبتها وتلتف حول الصخرة على رغم الألم الممض. لكن ذلك لم يشعرها بالراحة، فصاحت كمجنونة: "لقد كُسر ظهري."

حاول بريان أن يهدىء من روعها قائلاً: "سننجو ونخرج من هنا." لكنه لم يكن شعر في حياته بذلك العجز، فتمتم: "ساعدني يا رب!"

تلاشى تأثير الصدمة وبدأ بريان يحسب احتمالات النجاة: ليس من المتوقع أن يصل جوّالون آخرون في وقت كهذا. وسيارتهما متوقفة في مكان لا يراه أحد. وأهل أماندا ينتظرونهما على العشاء، لكن الليل سيهبط قبل أن يثير تأخرهما ريبة أحد.

استدار بريان ونظر الى أماندا التي ارتسمت على قسماتها أمارات ألم شديد، وفكر: "اذا دخلَتْ في حال صدمة فانها لن تصمد طويلاً. لا يمكنني البقاء هنا، يجب أن أفعل شيئاً والا متنا."

حاول بريان أن يحرّك قدميه، فاستجابتا هذه المرّة. فاستجمع قواه ونهض وخطا خطوة الى الأمام. فأحسّ أنّ في امكانه السير اذا ما قوّس ظهره وغالب ذلك الشعور الحارق الذي اخترق عموده الفقري وصولاً الى قدمه اليسرى.

قال لأماندا: "عليّ أن أذهب، فنحن نحتاج الى مساعدة."

فتوسّلت اليه: "لا تتركني، أرجوك."

كانت فكرة بقائها وحيدة ترعبها، لكن بريان أجابها بهدوء: "عليّ أن أذهب."

أدرك بريان أن التسلّق سيكون صعباً، لكنه فكر في أنه اذا ما وصل الى سيارة الجيب فستكون البقية سهلة. كانت قدماه تؤلمانه، فانتعل حذاءه المبلل وحزم العدة الى ظهره علّ ذلك يخفف ألمه. لكن الوجع الممض أجبره على التوقف بعد كل

خطوتين، فكان يتريث قليلاً ويعاود الانطلاق. اجتاز مسافة ٦٠ متراً في ٢٠ دقيقة، وعندما استدار نحو أماندا رآها قابعة عند حافة الحوض وهي ترتجف برداً وألماً.

فراش من عشب. بدأت الشمس تميل نحو المغيب والظلال تخيم على الوادي الصخري. فقدر بريان أن الحرارة ستهبط الى ما دون ١٠ درجات مئوية. وفكر: "لن أصل في الوقت المناسب، وقد تموت أماندا من شدّة البرد."

وفيما هو على هذه الحال لمح رقعة من الحشائش اليابسة، فالتمعت في رأسه فكرة: سيلفت الدخان انتباه حرّاس الغابة. فجرّب عيدان الثقاب المقاومة للماء التي كان يحملها، لكنها خذلته الواحد تلو الآخر. وبدلاً من الخلود الى اليأس وضع العيدان الباقية تحت أشعة الشمس نحو عشر دقائق لكي تجف، ثمّ أعاد الكرّة. فاتقد عود واحد لكنه انطفأ سريعاً.

اجتاح بريان شعور قارب اليأس وكاد يدفعه الى البكاء: "ماذا أفعل الآن؟" لكنه ما لبث ان استعاد تصميمه. فقفل راجعاً الى أماندا، وبحث عن مكان آمن من الريح يقضيان الليل فيه. وسرعان ما وجد ضالته في صدع على علوّ خمسة عشر متراً فوق الحافة حيث كانا.

جز بريان أعشاباً بمديته وفرشها على الأرض الصخرية والخشنة. كان ثقل الاعشاب التي حملها كافياً لبثّ الألم الشديد في ظهره، فحار في طريقة تحريك أماندا. وإذ لم يهتدِ الى حلّ قال في نفسه: "عليها أن تزحف الى هنا." وعندما طلب منها ذلك صاحت: "لا يمكنني أن أتحرك، فالألم شديد."

فقال لها: "عليك أن تفعلي، فان مكثت حيث أنت فستموتين."

بذلت أماندا قصارى جهدها للزحف على الضفة الشديدة الانحدار. ولما وصلت الى فراش الاعشاب استلقت منهكة مرتعشة. ثم قالت هامسة: "أعتقد أنني سأغيب عن الوعي." فقال لها بريان: "يجب أن تصمدي يا أماندا."

استلقى بريان الى جانبها متألماً وطوقها بذراعيه. كانت ثيابها رطبة، فأحكم ذراعيه حولها حتى كفّت عن الارتعاش.

هدير فوق. كانت لانيت ميليغان أعدت طعاماً مكسيكياً من النوع المفضل لدى ابنتها أماندا. انقضت الساعة السابعة مساءً ولم يصل الشابان، فتناول مايك ولانيت العشاء منفردين، ثم جلسا يتفرّجان على التلفزيون. وفي الحادية عشرة ليلاً عيل صبرهما، وقالت لانيت لزوجها: "لقد حصل لهما مكروه."

اتصلت بوالدة بريان بات تشارلز، فألفتها قلقة هي أيضاً. واقترحت بات الاتصال بالشرطة.

لم يستطع بريان وأماندا النوم في جحرهما البدائي الخالي من أسباب

الراحة، فراحا يتذكران كلمات أغانيهما المفضلة. وحاولت أماندا جاهدة الا تدع بريان يشعر بأنها خائفة. وتضرّعا الى الله لكي ينقذهما من محنتهما. وراحا يتشجعان بمحاولة تكهّن من سيبادر الى انقاذهما. لكن بريان كان يخشى في سرّه ألا يجدهما أحد.

قرابة السابعة والنصف من صباح اليوم التالي أعلن بريان أنه سيحاول البحث عن نجدة مرة ثانية، وراح يستكشف ببصره الطريق التي سيسلكها. فرأى دربا شديدة الانحدار تكاد الاشجار الشائكة تجعل عبورها مستحيلاً، لكنها كانت الاقصر الى القمة. ففكر في قرارته: "سأنجح هذه المرّة." وراح يتسلق الدرب الشاقة دابا على يديه وقدميه كعنكبوت.

زاد تقدمه يسراً حين بلغ منحدرا ترابيا، لكن المنحدر أخذ يضيق اطرادا حتى انتهى الى صخرة عالية تكلّلها أجمة من الشجيرات الشائكة. فتطلّع اليها محبطا وفكر: "لا سبيل الى اجتياز هذه الصخرة. ولكن عليّ أن أفعل."

تناسى بريان ألمه وجهد في تركيز ركبته فوق نتوء صخري ساحباً جسده الى فوق. ثم شق طريقه وسط الاغصان المتشابكة قائلاً في نفسه: "سأكون بخير حين أصل الى فوق."

وقبيل بلوغه القمة سمع هدير مروحيّة تحلّق فوق حافة الوادي. فتهلل فرحاً ونزع قميصه وأخذ يلوح به. لكن المروحية ابتعدت. فانطرح محبطاً على صخرة معللاً النفس بعودتها. انتظر نصف ساعة ثم قرر معاودة التسلّق قبل اشتداد الحرارة.

سعيدة حقاً. في الثامنة صباحا كان مكتب الشريف[3] في مقاطعة سان دييغو بدأ حملة تفتيش وانقاذ ضخمة. فانطلق الطيار نك ساراسيني والمسعف الطبي أبولينار ايشيفريا في مروحية خفيفة من طراز "ماكدونل دوغلاس ٥٠٠" يحوِّمان فوق "وادي الشياطين" مستكشفين.

وكان والدا بريان وأماندا جورج تشارلز ومايك ميليغان قررا البحث عن ولديهما بعدما عصف بهما القلق طوال الليل. لكنهما لم يعرفا أين يبدأان. وسرعان ما تذكرت لانيت ميليغان اسم مارك أندري، وهو صديق لبريان خيم معه سابقاً في وادي الشياطين. فاتصلت به. وفي التاسعة صباحا عثر الرجال الثلاثة على سيارة أماندا عند حافة الوادي. فركض مارك الى الشفير وصاح بأعلى صوته: "بريان، هل أنت بخير؟"

كان بريان يستعد لمعاودة التسلق حين سمع نداء صديقه، فصرخ: "أنا هنا تحت."

شاهد الرجال الثلاثة المروحية تبتعد، فهرع جورج تشارلز الى الجيب وأخذ يرسل اشارات ضوئية الى الطائرة بواسطة المرآة. فشاهدها ايشيفريا ودار ساراسيني بالمروحية نحوها.

وصلت المروحية الى حافة الوادي

(٣) الشريف هو المسؤول الامني في البلدات الامريكية.



بريان تشارلز وأماندا ميليغان.

وهبطت لانتشال بريان، ففكر هذا: "كأنني في مشهد من فيلم." ثم خاطب الطيار والمسعف: "أنا بخير، لكن وضع أماندا سيىء جداً."

تبع ساراسيني ارشادات بريان، فحلّق فوق الصدع وشاهد أماندا داخله وهي تلوّح لهم. حاول الهبوط مراراً، لكن الصخور كانت تتزحزح تحت ثقل مروحيته. أخيراً عثر على أرض صلبة استطاع ايشيفريا القفز اليها بأمان.

حين وصل المسعف الى أماندا قالت له: "أنا سعيدة حقاً لمشاهدتك."

فطمأنها: "سيكون كل شيء على ما يرام، وسنخرجك من هنا." ثم بدأ اجراء فحص لها، وكانت ترتجف من البرد وقدماها مشلولتان لا تتجاوبان.

قال ايشيفريا لساراسيني: " اتصل بمروحية الاسعاف."

لم تكن مروحية الاستكشاف تتسع للحمّالة التي وضعت أماندا عليها. لذلك فتح باباها من الجانبين ومددت الحمالة في عرض المروحية. فارتعبت الفتاة اذ ألفت رأسها خارجاً في الهواء من جهة وقدميها من جهة أخرى، ولم تتوقف عن التفكير في أنها ستقع في الماء من جديد. وحين حطت المروحية على حافة الوادي قالت لوالدها باكية: "عرفتُ أنك ستجدني." ثم نُقلت وبريان الى المستشفى.

وجد جراح العظم الدكتور لورنس جنكينز فقرة مهشّمة في ظهر بريان. وكانت اصابته هذه مشابهة لاصابة أماندا، لكنه كان مصاباً أيضا بتمزّق عضلي في الجزء الاعلى من ظهره وبكسر في قدمه اليمنى وآخر في قدمه اليسرى. فقال الجرّاح: "لم أرَ في حياتي أحداً يستطيع النهوض والتسلّق وهو مصاب هكذا. فكل خطوة خطاها بريان كانت تحمل خطر الشلل التام."

لكن أماندا، التي أصبحت الآن مثل بريان في الطريق الى الشفاء التام، بدت أقل تعجبا من إنجاز خطيبها المذهل. وهي تقول: "كلانا يدرك أننا لا نستطيع الفراق. بريان هو بطلي وأفضل صديق لي في العالم. لقد تسلّق ذلك الجبل من أجلي."

جون فيغور ■

نحن نشعر بأننا أحرار عندما نصدر أوامر أكثر مما نتلقى.

مارسيل جوليان، كاتب فرنسي



الرّجاء عدم التدخين

قصة شركة فرنسية حظرت التدخين في حرمها منذ ٥٥ سنة

أصدر البرلمان الفرنسي في ١٠ يناير (كانون الثاني) ١٩٩١ قانوناً يحظر التدخين في جميع الاماكن العامة في أنحاء فرنسا. وعلى رغم دعم الحكومة لهذا القانون فانه لم يطبق بعد ولم يُحدث تأثيراً فاعلاً حقيقياً. وفيما يدور جدل حامٍ بين الوزارات حول تحديد معنى "الاماكن العامة"، لا يزال غير المدخنين يتنشقون دخان السجائر كما كانوا يفعلون.

هنا قصة شركة فرنسية يُحظر فيها التدخين.

تشممتُ الهواء تكراراً في أحد مباني مدينة لومان مستكشفاً أي دليل طفيف على دخان سجائر. لماذا؟ لان الشركة المقيمة هنا – شركة حماية السيارات والرياضة .D.A.S للاستشارات القانونية – تحظى بسمعة فريدة في فرنسا منذ أكثر من خمسين سنة.

قال موظف الاستقبال: "هنا في D.A.S لا ندخن يا سيدي."

وأخبرني أنيك ديغرانج مدير قسم الموظفين: "التدخين محظور هنا منذ العام ١٩٣٧ حين رمى أحد العمال سهواً سيجارة نصف مطفأة في سلة المهملات فشبت النار وكادت تأتي على المبنى بكامله."

وقد أثار الحادث هلعا بين موظفي .D.A.S الاربعمئة حملهم على أخذ قرار جماعي سريع. واعتباراً من ذلك التاريخ أُعلن المبنى كله منطقة محرَّمة على التدخين.

ومع أن القرار كان ثوريا فقد ظل مغفلاً حتى العام ١٩٨٢ حين أُصدرت قوانين "أورو" ملزمة الشركات الفرنسية جمعاء وضع قوائم بأنظمتها الداخلية. فاغتنم مديرو .D.A.S الفرصة وأدخلوا قانون حظر التدخين في دفاتر الشركة.

لكن البادرة أغضبت المفتش الحكومي في منطقة باريس الذي رأى فيها "تعدياً على الحرية الشخصية" وحَكَم لمصلحة المدخنين.

ولكن في المقر الرئيسي في لومان أصر الموظفون على موقفهم. قال لي ديغرانج: "أدخلتُ نظام حظر التدخين في دفاتر الشركة." وبعد سنة حضر المفتش الاقليمي (المدخِّن بافراط) للتحقيق في الوضع والبحث عما اذا كان ثمة تكتّل ضاغط من غير المدخنين يزعج زملاءهم المدخنين ويخنق "حريتهم الشخصية."

ومرت سنتان تخللتهما اجتماعات كثيرة أسفرت في النهاية عن جواب حاسم: موافقة المدخنين وغير المدخنين بغالبية ساحقة على قانون الشركة الهادف الى ابقاء هوائها نقيا. واستمر حظر التدخين سارياً.

تعمل غيزلين ز. لدى .D.A.S منذ نحو سنتين. وهي تدخن بكثافة وتعترف بأنها ما إن ينتصف النهار حتى تجوع. وتضيف: "أتمنى لو يتسنى لي التدخين في غرفة مفرزة للتدخين، وخصوصاً حين أشرب القهوة. ولكن بما أن التدخين ممنوع في كل مكان، حتى في غرفة الاستراحة، فانه لا يخطر ببالي."

لدى مقابلة طالبي الوظائف في .D.A.S قد لا يُذكر لهم قانون الشركة الفريد. ولكن، يقول غي ك. الذي بدأ العمل في لومان قبل أربع سنوات منتقلاً من الشركة الأم "موتويل دو مان" من دون تنبيه سابق، "لا يلبث الناس أن يفهموا الرسالة. أنا كنت أدخن علبة سجائر يوميا، وأدركت أن القانون سيكون قاسياً عليّ. ومرّ وقت عانيت الأمرين محاولاً التركيز على العمل، ثم عاد الي الهدوء. أما الآن فيتنازعني شعوران متضاربان: رغبة في التدخين ونفور لدى رؤيتي زائراً مشرعاً سيجارته."

لم يوجه في .D.A.S توبيخ رسمي الى أي من المدخنين، علما أن أحداً لم يتجرأ على مخالفة قانون الحظر. وحتى خلال المحادثات التي تتناول أنظمة الشركة، تغفل رابطة العمال هذا الموضوع. ولكن لا تزال تُسمع في القاعات همسات، من نية سليمة، ضد حظر التدخين. فهل تبرر النتائج هذه الاجراءات الصارمة؟

يقول المدير المساعد ميشال بولبريه متباهيا: "انظروا الى جو العمل هنا في لومان. انه صاف، نقي الهواء، نظيف. ونسبة التغيب أدنى منها في أي من فروع .D.A.S الاخرى. لقد جعلْنا من الحظر القاسي نمطا بهيجا في العيش داخل حرم شركتنا. ولا يخامرنا أدنى شك في أن الحظر عاد علينا بفوائد صحية كبيرة. وسيعود علينا بمزيد من الفوائد في المستقبل."

جان بيار بورسييه ■

الدلافين من الطف الحيوانات
وكم من غريق في البحر
جرّته الى شاطىء الامان

داخل "مختبر الثدييات البحرية" في خليج كيوالو في هاواي، كان عالم النفس ومدير المختبر لويس هيرمان يستحث دلفينا لاختبار مهاراته.

سأل هيرمان الدلفين مستخدما لغة اليدين والذراعين: "هـل الكرة في المسبح؟"

فضغط الدلفين دوّاسة خاصة معطيا الجواب الصحيح: "نعم."

أشار هيرمان الى الدلفين ليدفع الكرة داخل طوق، ففعل. ثم أشار اليه لكي يعيد الكرة، مزيلا الطوق هذه المرة. توقع هيرمان أن يرتبك الدلفين أو أن يضغط الدواسة الخاصة بـ"لا." لكن الدلفين حمل الكرة الى دواسة "لا" ووقف عندها كأنه يقول: "إنني أستطيع تنفيذ القسم الاول من طلبك، لكنني لا أستطيع تنفيذ القسم الثاني لأن الطوق ليس هنا."

PHOTO: © STEPHEN FRINK / WATERHOUSE

ذهل هيرمان. وهو يقول: "هذا رد فعل مبتكر ومرتجل كلياً لم يدرِّب الدلفين عليه. نحن لم نحلم أبداً بأن الحيوان سيفكّر في حل لمشكلته بهذه الطريقة."

وعلى بعد حوالى ٨٠٠٠ كيلومتر في مياه جزر الباهاما الدافئة، كان الاختصاصي بعلم الاحياء البحرية ستيف لذرووِد يراقب دلفينة وهي تقترب من سفينة الابحاث "جنيفر ماري" التي استأجرتها "بعثات جمعية المحيطات."[1] وهذه واحدة من مجموعة كبيرة من الدلافين دأبت على العودة الى هذا الموقع لسنوات. راحت تسبح ببطء حول السفينة الصغيرة ثم تتوقف حيث يقف لذرووِد وأحد مساعديه في الماء. وفيما كان العالمان يراقبانها بدهشة، كانت هي تدفع صغيرها نحوهما ثم تسبح أمتاراً قليلة وتنتظر. وقد قال لذرووِد لاحقاً معلقاً: "كانت الدلفينة كأنها تقول: يا ناس، هذا ولدي، وأنت يا ولدي، أعرفك الى هؤلاء الناس. إن احساسنا بأن هذه الكائنات تنجذب طبيعيا الى الانسان يقوى كلما أمضينا وقتاً أطول برفقتها."

وعبر تيار الخليج، في "مركز أبحاث الدلافين" على جزيرة غراسي في جنوب فلوريدا، ينزل العالم النفساني ديفيد ناثانسون الى الماء حاملا طفلا في الخامسة من عمره يدعى بيلي راينر وُلد مصاباً بأعراض مرض "داون" أو المنغولية.[2] وبمجرد سماع صفارة المدرب، تشق الدلفينة "أليتا" عباب الماء في اتجاه العالِم والطفل.

يُبرز ناثانسون للصبي صورة أرجوحة في ملعب ويسأله: "ما هذه؟" فيتلوى بيلي بين ذراعيه. فيلحّ ناثانسون: "اذا أردت أن تلعب مع أليتا فعليك أن تقول لي ما هذه."

خرجت الكلمة من فم بيلي: "أرجوحة." فصفقت والدته فرحة وكانت واقفة على حافة البركة فوقهما. فللمرة الاولى يتعرف بيلي الى الصورة من دون أن تقال له الكلمة أولا.

وضع ناثانسون بيلي على زعنفة الدلفينة لتأخذه في جولة سريعة حول البركة مكافأة له. وهو يقول: "هناك ألفة بينهما لا يمكنني تفسيرها. فالدلافين تبدي رقة نحو بيلي كأنها تدرك أنه مختلف عن الاطفال الآخرين، فيصبح هو، في المقابل، مستعداً لتعلّم الاشياء."

في كل دراسة، يكتشف العلماء معلومات جديدة مذهلة عن هذه الثدييات الغامضة. وهم يؤكدون أن الدلافين تتخاطب وتتنادى بواسطة الصفير، وتتعاضد لدى وقوع أحدها في مأزق. وهي، كالخفافيش، تستخدم الموجات الصوتية لترى، وفي امكانها أن تحدد، بواسطة الصدى، موقع جسم بحجم قبضة يد على بعد حوالى مئة متر في مياه عكرة. بسبب هذه المزايا ووفرة من المكتشفات الاخرى يصنّف كثير من العلماء الدلافين بين أذكى الحيوانات.

---

(١) Oceanic Society Expeditions

(٢) Down syndrome or mongolism وهي بلاهة خلقية يكون الطفل المصاب بها منحرف العينين مسطح الجمجمة عريض اليدين قصير الاصابع.

نفثة دخان. أمضينا أسبوعا على متن "جنيفـر مـاري" بـرفقـة لـذروود والاختصاصية بعلم الاحياء البحرية باميلا بايرنز لمراقبة هذه الكائنات المدهشة عن كثب. وكانت إحدى مهماتنا تسلية الدلافين العابرة والهاءها لكي تبطىء سيرها ما يكفي لتصويرها وتصنيفها. وكنا عندما نسمع صرخة "دلافين!" نسارع الى ارتداء ملابس الغطس ونقفز الى الماء. كانت الدلافين تقترب منا مفعمة بالفضول، شأننا نحن حيالها، وهي تصدر أصواتا قصيرة حادة شبيهة بالضحكات الخافتة أو بالاصوات الناجمة عن احتكاك بالونات مبللة. كانت هذه الحيوانات، التي يزن الواحد منها نحو ١٤٠ كيلوغراما ويبلغ طوله حوالى مترين، تدور حولنا مسالمة وتسبح على بعد سنتيمترات من أقنعتنا وتراقبنا بعيون سود رقراقة.

وهي، كمثل الغواصات المزودة أجهزة سونار، ترسل موجات صوتية ترتد عن أجسامنا لكي تتفحّصنا. وتحتوي جبهة الدلفين على أنسجة دهنية تركّز الموجات الصوتية التي يطلقها الدلفين في حزم ضيقة، وقد تصل قوة الصوت المنبعث الى ٢٣٠ دسيبيل[٣] كافية لصعق سمكة.

تعشق الدلافين التقليد. ولم تشذّ تلك التي قابلناها عن هذه القاعدة. فقد كانت اذا سبحنا على ظهورنا تفعل مثلنا، واذا غطسنا تحت الماء تتبعنا. وقد يصل استخدام هذه الموهبة الى حد المبالغة. ذات مرة نفث أحد مدربي الدلافين دخان سيجارته على زجاج غواصة مراقبة. فانطلق دلفين صغير نحو أمه، رضع قليلا من ثديها، وعاد ليطلق من فمه غمامة حليب على الزجاج مقلداً نفثة الدخان.

وفي مختبر مائي آخر وضع الباحثون جهازاً تلفزيونيا حيث يراه أحد الدلافين. وما لبثوا أن لاحظوا ان الدلفين بدأ يسبح في دوائر ضيقة ويصدر زعقات عالية ويلتقط كرة طافية ويلقيها تكراراً في الهواء. وعندما هرع المدربون الى التلفاز أدركوا أن الدلفين كان يحاول تقليد مباراة بايسبول بما فيها اللاعبـون والجمهور المتحمس والجلبة.

(٣) الدسيبل (decibel) وحدة لقياس القوة النسبية للاصوات استنادا الى مقياس يبدأ بالصفر لاخفت الاصوات المسموعة وتشير فيه درجة ١٣٠ الى متوسط مستوى الاصوات المؤلمة.

واكثر ما يبعث على الدهشة قدرة الدلافين على فهم لغة الاشارة. فقد أتقن واحد من دلافين هيرمان أكثر من ٥٠ "كلمة ايمائية" إضافة الى بعض قواعد النحو وتركيب الجمل. فهو يفهم، مثلاً، الفرق بين "خذ قارب المطاط الى هذا الشخص" و"خذ هذا الشخص الى قارب المطاط."

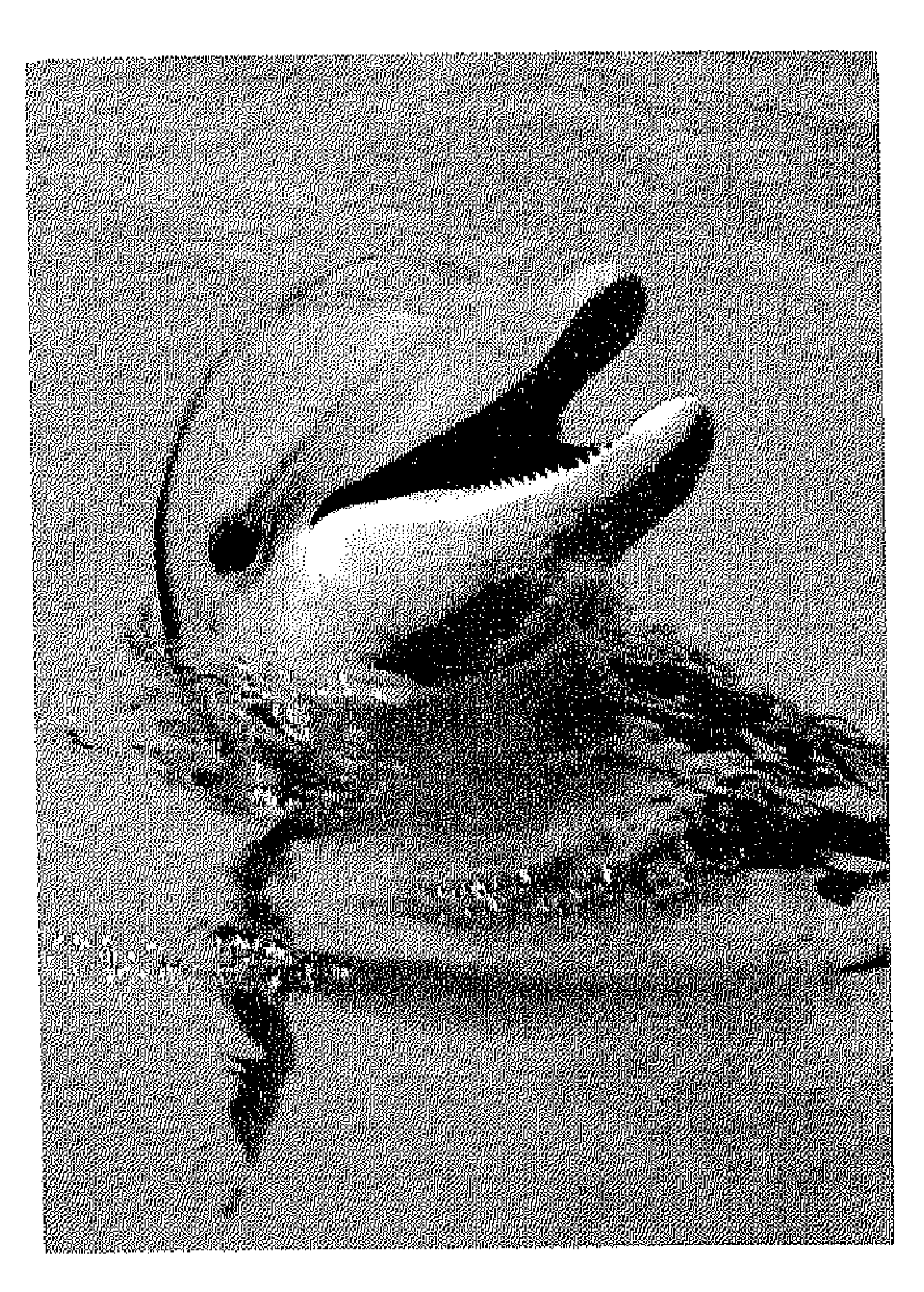
يقول هيرمان: "نحن ما زلنا في الاطوار الأولى لدراسة ذكاء هذه الكائنات وقدرتنا على مخاطبتها."

في احدى تجارب هيرمان عرض باحثان على دلفين صحن "فريزبي" وكرة وأشياء أخرى أرفق كل منها بنغمة صوتية خاصة. وسرعان ما تعلّم الدلفين تقليد النغمات وربط كل منها بالشيء الذي تمثّله. وفي النهاية صار الباحثون يعرضون الصحن أو الكرة على الدلفين من دون النغمة المصاحبة، فيصفر هو اللحن المناسب.

والآن يدرس العلماء سبل استخدام هذه القدرة "الكلامية" في عرض البحر. ويقول بيتر تياك وهو عالم من "مؤسسة وودز هول الأوقيانوغرافية" في مساتشوستس: "لكل دلفين صفرة خاصة هي بمثابة توقيعه."

هناك أكثر من ٣٠ نوعاً من الدلافين تجوب بحار العالم. وقد يضم القطيع أكثر من ألف دلفين. وتتيح هذه "التواقيع" أو "الاسماء" لكل فرد في القطيع أن يُعلم الافراد الاخرى من هو وأين هو.

كذلك تستطيع الدلافين تقليد



"تواقيع" سواها. وعندما يرفق دلفين صفرته بصفرة دلفين آخر، فكأنه يقول فعلاً: "مرحباً يا سعد. هاأنذا ورد هنا." كما يمكن اعطاء معلومات إضافية بطول الصفرة وطبقتها الصوتية فيفهم منها: "ورد، هاأنذا سعد هنا، وأنا في مأزق."

يقول تياك: "البشر والثدييات البحرية، كالدلافين، هم بحسب علمنا الكائنات الوحيدة التي تعدّل ما تقوله ردّاً على ما تسمعه."

حاضنات رائعات. قد يكون مأزق سعد أسماك قرش أو حيتاناً قاتلة (أوركينوس أوركا) أو، أسوأ من ذلك، قوارب صيد. ومن المؤكد أن عمليات الصيد التجاري أنقصت الى حد كبير

عدد سكان البحار من الدلافين خلال العقود الثلاثة الماضية. فعندما يكتشف الصيادون زعانف صفراء لمجموعة من أسماك التُن تسبح تحت قطعان الدلافين، يستعينون بالدلافين أدلَّة لإلقاء شباكهم الضخمة. لكن الدلافين تقع في الشراك هي أيضاً. وبحلول العام ١٩٩٠ كانت ملايين الدلافين نفقت غرقاً.

ما إن انتشرت أخبار الكارثة حتى أجبرت النقمة العارمة صناعة الأغذية في الولايات المتحدة على أخذ اجراءات لوقف المجزرة. وفي العام ١٩٩٠ أعلن كبار مصنّعي التُن أنهم لن يشتروا أسماك التن بعد الآن من أساطيل الصيد التي تستخدم الدلافين أدلَّة على أماكن هذه الاسماك. وفيما تستمر أساطيل صيد التن التابعة لدول أخرى في ممارساتها، أقفلت السوق الامريكية ٩٠ في المئة من أبوابها في وجه أسماك التن التي تُصطاد بهذه الطريقة.

مع ذلك، فثمة خطر كبير آخر ما زال قائماً هو "الجاروفة." فمئات من قوارب الصيد الآسيوية تنشر سُتُر الموت هذه كل ليلة في المحيط الهادىء الشمالي. وقد تغطي شبكة الجاروفة حوالى ٨٠ كيلومتراً طولاً، وهي إذ تطفو مع التيار تجرف كل ما يصادفها من حياة بحرية. وهناك قرار للامم المتحدة يهدف الى حظر الصيد بهذه الطريقة كلياً بحلول نهاية السنة ١٩٩٢.

على رغم المجزرة، تستمر الدلافين في الانجذاب نحو الانسان. وتكثر الروايات عن دلافين تجرّ ناجين من سفن غارقة الى الشاطىء.

ويقول لذروود: "الحقيقة هي أن الدلافين تحب اللعب مع كل شيء يطفو على سطح الماء. وليس لها أن تدرك – وهي حيوانات بحرية – أن الناس يحتاجون الى العودة الى اليابسة. ثم إننا نسمع بقصص الناجين فقط، فمن يستطيع اخبارنا كم من الناس جُرّوا في الاتجاه الخطأ؟"

ولكن لا مجال للشك في أن الدلافين تساعد بعضها بعضاً. ففي ساعة الوضع تتحلق الدلافين حول الرفيقة الوالدة لابعَاد أسماك القرش، كما تتولى لاحقا حضانة الصغار عندما تسعى أمّاتها وراء الطعام، فتسبح في تشكيل دائري يشبه الحظيرة كيما يتمكن الصغار من اللهو بأمان داخلها. وقد تحاول أحيانا إنقاذ صغير عالق في شبكة صياد، لكنها تفشل غالبا. كذلك تتعاون الدلافين في جمع الطعام، فتسبح حول سرب أسماك دافعة اياه الى السطح حيث تأكل براحة.

يقول تياك: "تضطر الدلافين الى التعاون لأنها حيوانات من ذوات الدم الحار، تتنفس الهواء وتعيش في بيئة معادية. حتى انها لا تتنفس آليا، إذ يتطلب الأمر رحلة الى سطح الماء وبذل جهد واعٍ لكل عملية شهيق وزفير."

حلّال عقد. ان ذكاء الدلافين وانجذابها الى الانسان أديا الى مشروع ناثانسون المبتكر في "مركز أبحاث الدلافين."

فهذا العالم النفساني يعمل هنـاك بمساعدة ١٥ دلفيناً على معالجة أطفال وبالغين مصابين بأعراض "داون" أو باستسقاء الرأس أو بالشلل المخي أو بنقص التغذية العضلي أو باصابات في الرأس أو النخاع الشوكي.

في العام ١٩٨٩، عندما أُحضر دين بول أندرسون وهو في السادسة من عمره الى ناثانسون، لم يكن ينطق أي كلمة. فهو ولد مصاباً بأعراض "داون"، وكان خجولا منعزلا. لكنه أصبح الآن ثرثاراً ومنفتحاً بعد جلسات معالجة أسبوعية مع ناثانسون ودلافينه. تقول والدته: "لقد فتحت الدلافين كوَّة صغيرة في دماغه انطلق منها دين بول كفقاعة."

في هذه الاثناء يزداد قلق أولئك الذين يستكشفون ما تبقى من غوامض الدلافين الرائعة تخوفاً من الأخطار التي تهدد مستقبلها. فقد أبيدت نسبة ٨٠ في المئة من الدلفين الدوّار، وهو نوع اشتهر بقفزاته الملتفة الرائعة. وقد تواجه أنواع أخرى المصير ذاته.

لقد تنامى احساسنا بالمأساة قبل سنوات قليلة عندما كنا نمارس رياضة السباحة تحت الماء في مياه فلوريدا كيز.[٤] كنا على متن قاربنا الصغير حين انفجر البحر حولنا بالدلافين، وراحت مجموعة منها تقفز في الهواء ملتفة على ذواتها فتمطرنا برذاذ المـاء. كانت الدلافين قوية مهيبة، تنضح بالسعادة الى حد أننا رحنا نصخب فرحين. وقد ظلّت تنسج حولنا خيوطاً من سحرها طوال عشرين دقيقة، ثم اختفت بالفجائية عينها التي ظهرت بها. فبدا البحر بعد غيابها خالياً من الحياة. حتى أشعة الشمس المنعكسة على صفحة الموج بدت باهتة مما جعلنا نتساءل: "أهكذا سيكون العالم من دون دلافين؟"

بير أولا واميلي دولير ■

(٤) Florida Keys سلسلة جزر في جنوب فلوريدا.



خيزران كالفولاذ

يقول المهندس الايراني خسرو غافامي الذي أمضى ١١ سنة في دراسة خصائص الخيزران البرازيلي في دائرة الهندسة المدنية في جامعة ريو دي جانيرو: "قد يكون الخيزران بديلا مثالياً من الهياكل المعدنية في البناء، اذ أظهرت التجارب المختبرية أن له درجة مقاومة الفولاذ ذاتها، وانما يمتاز عن الفولاذ بمناعته عن الصدأ والتآكل، اضافة الى امكان انتاجه بسرعة وبكميات كبيرة.

ينمو الخيزران في البرازيل بمعدل ٢٧ سنتيمتراً في ٢٤ ساعة. وقد يصل النوع العملاق "دندروكلاموس جيغانتيس" الشائع في ولاية ريو دي جانيرو الى ارتفاع ٢٥ متراً في ثلاثة أشهر. ويقول خسرو: "في الصين مبان من الخيزران تعود الى مئة سنة خلت. وفي بنغلادش يستخدم الخيزران في هيكلية ٧٠ في المئة من المباني."

"جورنال دو برازيل"

مجموعة من آراء الاختصاصيين في مبادىء الحفاظ على بشرة ناعمة نضرة



مهما يكن عمرك، فأنتِ ولا شك ترغبين في أن تكون بشرتك أنعم وأكثر شباباً. فالبشرة المتألقة هي عنوان الجمال ومقياس الصحة للرجال والنساء على السواء.

ومع وفرة الخبراء الذين يعدون بمعالجات لاسترداد حيوية البشرة، من المهم أن تميزي بين العناية الواعية بالجلد والممارسات غير الضرورية والمؤذية أحياناً.

إليكِ كيف تجعلين بشرتك أكثر شباباً وتألقاً.

حافظي على نظافة بشرتك. تواجه البشرة يومياً هجمات بيئية تتمثل في الشحم والسخام والجراثيم والزيوت والتعرُّق ومستحضرات التجميل والملوثات. في الماضي كان الصابون والماء الساخن والفرك بالليفة من الامور الموصى بها. أما اليوم فالرقة هي القاعدة.

يحتوي الصابون على مواد قلوية ويمكن أن يسبب جفاف البشرة على رغم احتوائه على مواد دهنية مثل زيت النخيل أو جوز الهند. لذلك، اذا كانت بشرتك

حساسة، جرّبي صابوناً يحتوي على مواد دهنية مضافة.

أما المنظفات المصنَّعة أو "الصابون" الخالي من الصابون[١] فيقلّ عن الصابون العادي تهييجاً للبشرة، كما يترك عليها بقايا أقل. وتتوافر الفوائد اياها في السوائل الجديدة لتنظيف البشرة الحساسة.

ولمنع الجفاف المفرط، استخدمي مستحضراً لتنظيف البشرة[٢] مرة واحدة أو مرتين على الاكثر خلال اليوم. مرِّغي وجهك بالمستحضر مستخدمة رؤوس أناملك النظيفة، لا قطعة اسفنج أو منشفة. ثم اغسليه جيداً بماء فاتر. نشفيه بتربيت لطيف بمنشفة نظيفة، ثم ضعي مستحضرا مرطِّباً[٣] قبل أن يجف الجلد كلياً.

حافظي على نداوة بشرتك. مع تقدمنا في السن يتناقص افراز الزيت الغددي في أجسامنا وهو ما يؤدي الى جفاف البشرة. وهذا أمر يصيب كل الناس. ومع أن الجفاف لا يسبب تجاعيد، الا أنه يبرزها.

ومن حسن الحظ أن ليس من الضروري انفاق مال كثير على شراء المستحضرات المرطبة لمكافحة الجفاف، اذ إن معظم المستحضرات الفاعلة رخيص نسبياً. ويُعتبر الفازلين[٤] الذي يوصي به أطباء الجلد لقدرته على حبس الماء في الجلد، والغليسرين[٥] الذي يسحب الماء من طبقات الجلد العميقة، عنصرين مفيدين في مستحضرات التجميل (وان لم يكونا إلزاميين.)

ابحثي عن الظل. إن حماية نفسك من أشعة الشمس هي الخطوة الاهم التي يمكنك اتخاذها للمحافظة على بشرة أكثر شبابا ونضارة. إن ٨٠ في المئة من الاضرار التي تصيب البشرة، بما فيها الخشونة والتجاعيد والبقع وتشقق الاوعية الدموية والشحوب والتهدل وسرطان الجلد، ناشئة عن التعرض لاشعة الشمس. وما السمرة التي نعتبرها دليل صحة، سواء أتت من التعرض لاشعة الشمس أو لأشعة اصطناعية في غرف خاصة بالتسمير، إلا طريقة الجلد في الاحتجاج على ما أصابه من ضرر دائم قد لا يظهر الا بعد ٢٠ سنة. وربما أكثر.

لكنك لست مضطرة الى التخلي عن ممارسة الرياضة أو الى العيش ضمن أبواب مغلقة. استخدمي المراهم الواقية من الشمس[٦] التي ينبغي أن تكون مانعة لتسرب الماء. وادهني بشرتك بها جيداً قبل خروجك من البيت بنحو ربع ساعة، ثم أعيدي دهنها بعد السباحة أو التعرُّق الشديد. ولمزيد من الحماية، ارتدي قبعة

(١) Soapless or synthetic-detergent soaps
(٢) Facial cleanser
(٣) Moisturizer
(٤) Petrolatum. وهو هلام البترول.
(٥) Glycerin
(٦) Sunscreen

عريضة ونظارات شمسية واقية وسراويل طويلة وقمصانا طويلة الاكمام.

د. نلسون لي نوفيك

في "تقرير الصحة الجيدة"

عاملي بشرتك برفق. ان السوائل المنعشة والمخففة للافرازات[٧] شائعة ومرغوبة لانها تمنح المرء شعوراً بالنضارة. ولكن لا فائدة أخرى لها الا في حالات البشرات الشديدة الدهن. كما أنها قد تزيد مشاكل البشرات الجافة. فاذا كنتِ تستخدمين هذه المستحضرات، اختاري منها ما يحتوي على نسبة دنيا من الكحول، ولا تستخدمي مخففات الافرازات لبشرة مهاجة أبداً. (لسوائل ما بعد الحلاقة المفعول نفسه.)

"هيلثلاين"

تفادي الاكثار من رفع الجلد وشده، فذلك مع الوقت قد يفقد الجلد مرونته.

وقد تتسبب عملية ازالة مستحضرات التجميل في مط البشرة وتهييجها، خصوصاً في منطقة العينيين الهشة. امسحي الاصباغ برفق بواسطة مزيل لأصباغ العين[٨] على لفافة قطن.

ماغي موريسون

في "ردبوك"

احذري مبالغات الدعاية. قد تساعد المراهم الواقية في منع شيخوخة البشرة قبل الاوان. ولكن ليس هناك مستحضر يزيل التجاعيد أو يعكس مسار الشيخوخة. عليك اذاً الحذر من المستحضرات التي تدَّعي ذلك.

تُبدل طبقة الجلد العليا[٩] كلياً كل ثلاثة أسابيع أو أربعة بخلايا جلدية تنطلق من الداخل الى الخارج. والبشرة المسنّة أبطأ قليلاً من البشرة الشابة في ابدال الخلايا الجلدية. وإضافة مواد كيميائية مهيجة الى المستحضرات التي "تحفز تجدد الخلايا" قد تعجل عملية الابدال. ولكن لا دليل على أن هذه المستحضرات الغالية الثمن قادرة على مكافحة شيخوخة البشرة.

في امكانك الحصول على النتيجة اياها باستخدام منظفات حبيبية او اسفنج زَغِب[١٠] مرة أو مرتين في الاسبوع. (ولكن عليك أن تتفاديها كلياً اذا كانت بشرتك حساسة.)

ولا دليل على أن الخلاصات الخلوية المستخرجة من الاجنة أو من المشيمة "تغذي" البشرة أو "تغنيها" أو "توقف عملية الشيخوخة."

د. توماس غودمن وستيفاني يونغ

في "الوجه الذكي"

حاربي التجعدات بحذر. الرتين – أ[١١] علاج لحالات حَبّ

(٧) Toners and astringents
(٨) Eye-makeup remover
(٩) Stratum corneum
(١٠) granular cleansers or buffing sponges
(١١) Retin - A

الشباب الحادة، ويستخدمه بعض النساء لمكافحة التجعد. لكن الحذر ضروري هنا لما قد ينجم عن ذلك من أعراض جانبية.

لكن أحماض ألفا هيدروكسي[١٢] أو ما يعرف بالاحماض الفاكهية تخفف خطوط التجعد الرقيقة وتلوّن البقع من دون أن تكون لها تأثيرات الرتين - أ المهيجة أو المثيرة للحساسية الضوئية. وهذه الاحماض، اذا ما مزجت بمرطبات البشرة، تلين المادة الصمغية بين الخلايا مما يتيح للخلايا الميتة الانفلات والانسلاخ عن الانسجة الحية. وهناك دلائل أولية على أن أحماض ألفا هيدروكسي قد تحفز تكوُّن الكولاجين[١٣] مما يساعد البشرة على اصلاح ذاتها.

تعطى أحماض ألفا هيدروكسي العالية الكثافة كل أسبوعين الى أربعة أسابيع في اشراف طبيب.

ستيفاني يونغ

في "غلامور"

لا تغامري. ان عدد الاشخاص الذين يتلقون علاجات طبية لبشرتهم هو الآن أعلى منه في أي وقت مضى. ومع ذلك فلا تخلو طرق المعالجة هذه من المخاطر، كما أن الاختصاصيين يختلفون في مدى فاعليتها.

تحقن مادة الكولاجين في الجلد لاخفاء ندوب متأتية عن حَبّ الشباب أو لسد تجاعيد الخدين وما حول العينين. وتبقى الفترة الزمنية التي تدوم فيها فوائد هذه الحقن موضوع جدل حام: فالمؤيدون يقولون انها تبقى ما بين ٦ أشهر و١٢ شهراً، أو اكثر. ومنتقدوها يقولون إنها تدوم أقل من ذلك كثيراً.

ويعمد بعض الاطباء الى حقن السليكون السائل لسد التجاعيد، وهذه عملية أصبحت مثار جدل واسع. يقول جرّاح التجميل روبرت غولدوين: "السليكون يدوم الى الابد، لذا فإن المضاعفات التي قد تنشأ عن حقنه صعبة الحل. وهو قد ينتقل الى مواضع لا تحتاج اليه، كما يمكن ان يتسبب في التهابات."

وثمة عملية لتجديد سطح البشرة بالكشط الجلدي[١٤] تتناول إزالة طبقات الجلد العليا بواسطة سلك يهتز بسرعة عالية أو بواسطة فرشاة تتكون أطرافها من حجار الماس. والامر، كما يصفه طبيب الجلد روبرت أورباخ، يماثل انكشاط الركبة نتيجة الوقوع على الطريق. وتُعتمد عملية الكشط عادة في المساحات الكبيرة كالوجه أو الجبهة، وهي قد تترك البشرة أفتح لوناً أو غير منتظمة التلوُّن، فضلاً عن أن الشفاء قد يصاحبه ألم. وهي، في أحسن الحالات، لن تزيل الخطوط العميقة أو الندوب كلياً.

بولا م. سيغل

في "سيلف"

---

(١٢) Alpha hydroxy acids

(١٣) Collagen

(١٤) Dermabrasion

توقفي عن التدخين. أثبتت دراسة أجراها باحثون في مركز العلوم الصحية في جامعة يوتاه ما اشتبه فيه العلماء منذ زمن طويل: أن تدخين السجائر يسبب تجاعيد في الوجه سابقة لاوانها.

فعندما درس أطباء الجلد أحوال ١٣٢ راشداً يبلغ متوسط أعمارهم ٤٧ عاماً، اكتشفوا أن احتمال تكوّن تجاعيد الوجه لدى مَنْ دخنوا نحو ٤٠ سيجارة يومياً على مدى خمس وعشرين سنة هو خمسة أضعاف ما هو لدى غير المدخنين.

سالي سكوايرز
في "واشنطن بوست"

راعي ما تأكلين وما تشربين. تقول الخبيرة بالتغذية كريستين هارت إن مقدار ما يشربه المرء من الماء يومياً قد يؤثر في مظهره. وهي تنصح بشرب ٦ الى ٨ أكواب من الماء أو السوائل الخالية من الكافيين للاحتفاظ ببشرة ندية.

ولابطاء عملية الشيخوخة عليك بنظام غذائي معتدل ومتنوع. يقول الخبير بالتغذية آدم درونوسكي: "اذا تناولت ٥٠ نوعاً من الاطعمة في الاسبوع، فذلك يعتبر تغذية جيدة. أما اذا عرفت أن نظام غذائك غير ملائم، فعليك بسد النقص بواسطة أقراص مكمِّلة تحتوي على معادن وفيتامينات."

فكري ايجابياً. تقول عالمة النفس جوان نوريسنكو: "إن ما يجري في دماغك يظهر على وجهك. فالقلق والغضب والشعور بالذنب عوامل تجعلك تبدين أكبر سناً." وبما أن التفكير الايجابي يخفف من الاجهاد، فانه قد يؤدي الى مظهر أكثر شباباً.

فعقارب الزمن قد تتباطأ اذا ما عرفت كيف تواجهين أمور حياتك كل يوم.

لزلي لورنس
في "الأم العاملة"



عون من فوق

كانت اضافة طبقة ثانية الى منزلنا تلفت كثيراً من العابرين. وذات يوم ممطر كان زوجي يعمل على الشرفة. فتوقفت سيدة عجوز لتبدي اعجابها بالعمل، وكان الصديق في تلك اللحظة على السطح فلم تره. وبعد تبادل عبارات مجاملة سألت السيدة زوجي: "هل تعمل وحدك يا بني؟"

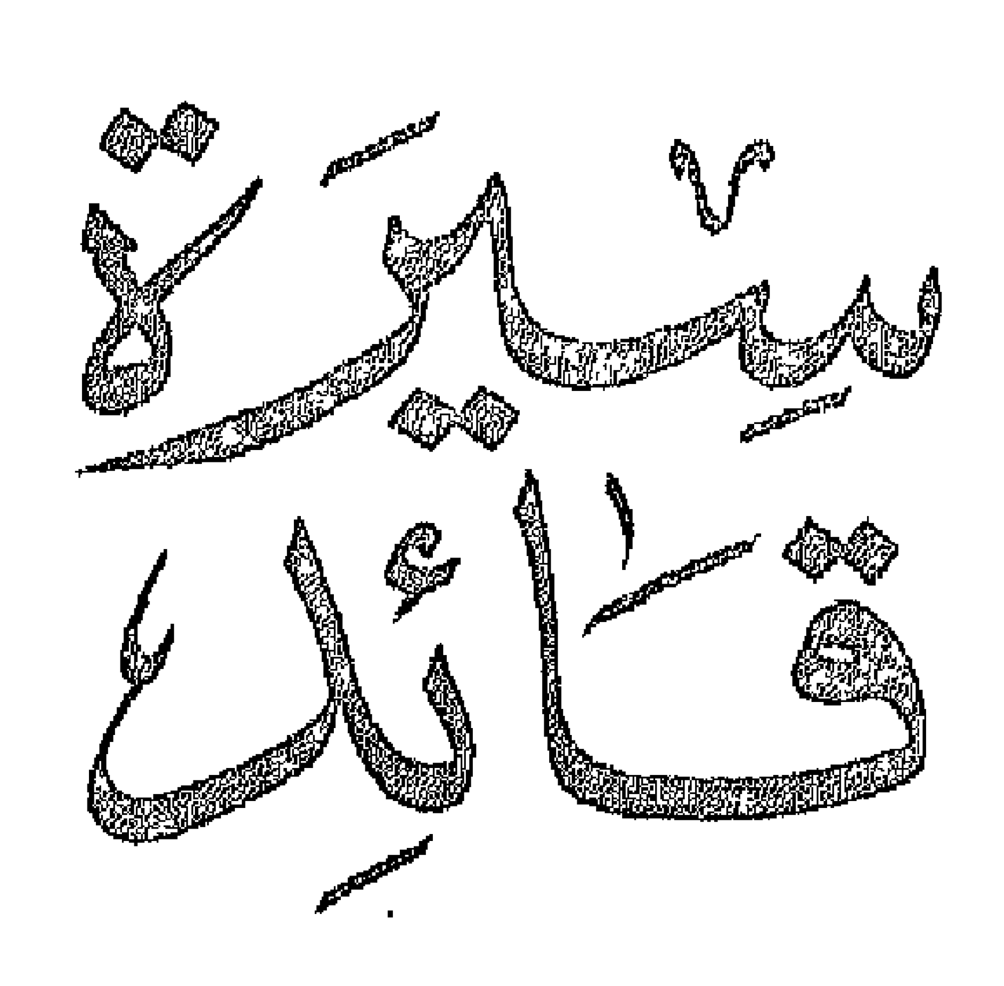
فرد زوجي: "لا، هناك من يعينني فوق."

فقالت المرأة وهي تهز رأسها هزة العارف: "انني أدرك ماذا تعني يا بني. فانا كذلك، هناك من يعينني فوق."

ب.هـ.

كتاب الشهر

مُلخّص من كتاب "حرب الملازم رمزي"
بقلم إدوين برايس رمزي وستيفن ج. ريفيل



قبل خمسين سنة اجتاح اليابانيون جزر الفيليبين. وأمر الرئيس الامريكي فرنكلين روزفلت جنراله دوغلاس ماك آرثر بترك جيشه المحاصر في شبه جزيرة باتان ومغادرة الفيليبين. وهكذا رحل ماك آرثر في ١٢ مارس (آذار) ١٩٤٢ بعدما أطلق تعهده المأثور: "سوف أعود."

ولم يلبث جيش الحلفاء أن اضطر الى الاستسلام. لكن قلة من الرجال أبوا القاء السلاح، فاخترقوا صفوف القوات اليابانية وأقاموا اتصالا مع الفيليبينيين وألفوا جيشاً من المقاتلين العتاة لمقاومة الاحتلال الياباني. وعلى رغم سوء الحال ونقص العتاد شن هؤلاء الرجال على مدى سنتين ونصف سنة حرب عصابات بطولية يائسة، وأبقوا أمل التحرر من الاحتلال حياً في صدر الشعب الفيليبيني.

هنا قصة إد رمزي، الرجل الذي قاد ذلك الجيش.

في أوائل يناير (كانون الثاني) ١٩٤٢ احتشد في شبه جزيرة باتان في الفيليبين نحو مئة ألف جندي من قوات الحلفاء المحاصرة. كان لدينا من الذخيرة والطعام ما يكفينا ستة أسابيع فقط، لكننا كنا نتلقى يومياً وعوداً بـ"قافلة" من السفن في طريقها لنجدتنا، فما علينا الا الصمود. وفي الواقع، لم يكن ثمة وجود – ولا إمكان وجود – لمثل تلك القافلة الحاملة المدد بسبب تدمير قاعدة بيرل هاربور البحرية في هاواي في ٧ ديسمبر (كانون الاول) ١٩٤١.

وفي مقر القيادة في جزيرة كوريغيدور كان الجنرال ماك آرثر يدير دفاعاً مستميتاً عن باتان ويغرق واشنطن بسيل من الرسائل طالباً نجدة سريعة. في هذه الاثناء انخفضت مؤونتنا من الغذاء والذخيرة وقلت حصصنا من الطعام وهزل الرجال والجياد.

كنت في فرقة الخيالة. وقد أتيت الى الفيليبين وأنا في الرابعة والعشرين من عمري ساعياً الى تحقيق حلمي بوظيفة مغرية خارج البلاد حيث أتمتع بلذائذ النبات الاستوائي وبلعبة البولو على متون الجياد وبالخدم الصاغرين والنساء السمر. لكنني فوجئت بالغزو الياباني وبقساوة الحرب وضراوتها.

في منتصف يناير (كانون الثاني) ذهبت مع فصيلتي في جولة استكشافية على مدى يومين سلكنا خلالهما ممرات في الغابة العابقة بالبخار. وكنا نتوقف فترات قصيرة لنتناول حفنة من الرز ولنرعى جيادنا المهزولة. وأكبرت في جوادي شجاعته في تحمل المشاق، لكنني كنت أرتاع وأكتئب حين أراه ذابلاً حانياً رأسه.

غابت الاحداث عن جبهتنا، فقفلنا عائدين الى مقرنا حيث كان النقيب جون ويلر يخطط لمهمة استكشافية ثانية معفياً فصيلتنا. كنت في منتهى العياء، لكنني سمعتني أقول بنبل وشهامة: "لقد خضت معارك كثيرة، لكني لم أنل أي وسام. فهلا أبقيتني هنا للمساعدة؟"

كلفني النقيب ويلر قيادة الفصيلة الاولى المؤلفة من ٢٧ كشافاً فيليبينياً.[١] فأمضيت الليلة في معسكرهم، وصباح اليوم التالي أشرفت على علف الجياد وسقيها. وعند الظهر وصلت الى المخيم سيارة قديمة أقلت الجنرال جوناثان وينرايت الذي كان حينذاك قائد الفيلق الاول.

بدا الجنرال غاضباً لان الفرقة الاولى في الجيش الفيليبيني النظامي كانت انسحبت من قرية مورونغ. وأعلن أن هذه القرية تشكل موقعاً دفاعياً حصيناً على ضفة النهر الفاصل بيننا وبين القوات اليابانية الزاحفة. وأراد استعادتها للحال.

---

(١) كانت الفيليبين في ذلك الوقت تحت سيطرة الولايات المتحدة. ولدى نشوب الحرب العالمية الثانية اصبح الجيش الفيليبيني جزءاً من القوات الامريكية المسلحة.



كنت واقفا الى جانب وينرايت، فرمقني بطرف عينه وصاح بي: "أنت رمزي، أليس كذلك؟"

أجبت: "نعم، سيدي."

قال: "تولَّ أنت قيادة فرقة الحرس الامامية. هيا، تحرك!"

كنت خالفت القاعدة الذهبية في الجندية وهي عدم التطوع. وها اني أدفع الثمن. أديت التحية على مضض وهممت بالانطلاق، واذا بويلر يتكلم: "سيدي الجنرال، لقد عاد رمزي لتوه من مهمة طويلة. فهل توافق إن أنا كلفت أحداً سواه المهمة؟"

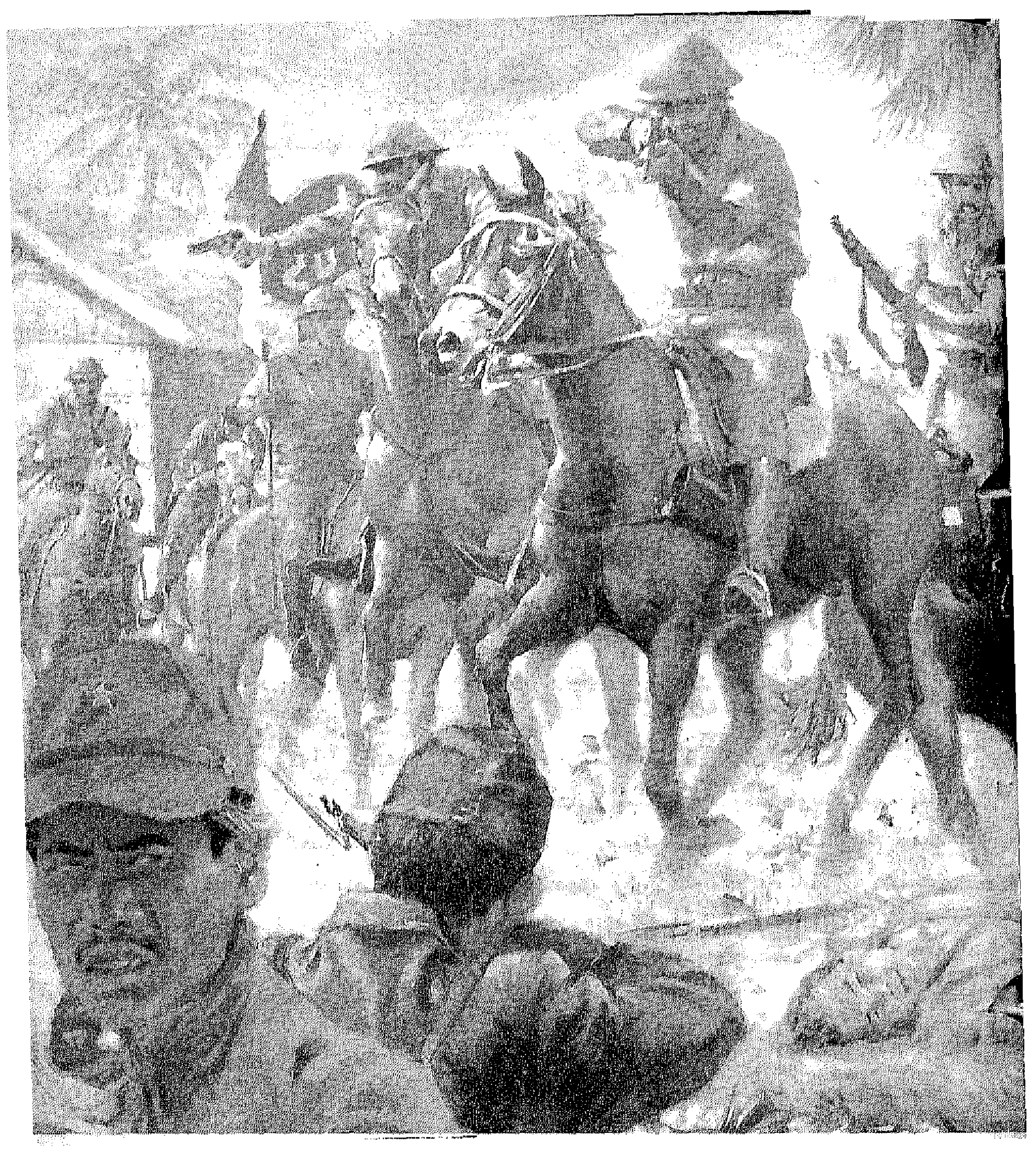
حدج وينرايت ويلر بنظرة غضب وقال لي: "هيا يا رمزي، تحرك!"

أمرت رجالي بالانتشار في الطريق لكي يشكلوا إفراديا هدفا أصعب للعدو. وبعد بضعة كيلومترات وصلنا الى طرف موروننغ الشرقي.

بدت القرية مهجورة، وأكواخها خالية وهي من القش المجدول منصوبة على قوائم من الخيزران. تحركنا بحذر في اتجـاه قلب القـريـة والجيـاد تتعـالى برؤوسها فوق الاكواخ. وكان الرجال في أقصى حالات الحذر والتأهب. فجأة دوّى انفجار وانهالت علينا طلقات نارية من أسلحة رشاشة روعت طيور الغابة التي علا زعيقها.

رأيت مئات من الجنود المشاة اليابانيين في بزات القتال البنية يطلقون النار من وسط القرية. وخلفهم مئات آخرون يخوضون في النهر للانضمام اليهم.

في غمرة فرقعة الرصاص شهرت مسدسي عاليا. كان الهجوم أملنا الوحيد في ضعضعة القوات اليابانية المتفوقة والنجاة بأنفسنا. فقد ثبت على مدى قرون أن



هجوم الخيالة صدمة كاسحة لا تقاوم. أشرت بيدي وبالمسدس معلنا: "هجوم!"

انحنينا على سروجنا حتى لامست أعناقنا أعناق الجياد، وانطلقنا كتلة متراصة من الفرسان الشجعان المدرعين بصدور الجياد المحمحمة. فاكتسحنا الخط الياباني الاول مطلقين الرصاص على وجوه الاعداء من جوانب سروجنا. فبادلَنا بعضهم النار وفر آخرون مذعورين عبر النهر والى المستنقعات.

ولا بد من أن اليابانيين، وسط فرقعة الرصاص وهتافات الفرسان ووقع سنابك

الخيل وصهيلها وشراستها، رأوا فينا كائنات رهيبة انقضت عليهم فجأة من عالم آخر.
كان ذلك الهجوم على مورونغ في ١٦ يناير (كانون الثاني) ١٩٤٢ خاتمة هجمات فرق الخيالة في تاريخ الولايات المتحدة.

"هاي، أيها الجبان!"

اخترقنا الوحدة الامامية للقوات اليابانية ووصلنا الى المستنقع. كانت لدينا قنابل يدوية، لكن استخدامها في نسف الاكواخ كان يشكل خطراً علينا. لذلك ترجلنا وشرعنا نتنقل من كوخ الى كوخ مطلقين الرصاص على الجدران فيما اليابانيون على الضفة المقابلة يمطرون القرية بقنابل الهاون.

وصلت فصيلة لتعزيز فصيلتنا على النهر فيما دخلت أخرى المعركة الدائرة بين الاكواخ. كان الجو مثقلا بأزيز الرصاص ودمدمة الشظايا المتطايرة، فيما احتدم القتال على ضفة النهر حتى كاد يتحول معركة كبيرة.

كنت أصدر الأوامر فيما الجنود والجياد يتساقطون حولي صرعى قنابل الهاون ورصاص القناصين. واذا بي أشاهد ضابطاً أمريكيا مختبئاً وراء كوخ، فنهرته: "هاي، أنت، أيها الجبان، تعال الى هنا وقاتل!"

صعق الضابط، وبدا ارتعابه مني أكبر من رعبه من القذائف. فتوارى للحال. وما ان هممت بالصياح في اثره حتى انفجرت قنبلة هاون أمامي. ثم وصل ويلر ومعه بقية الجنود ورحنا ندفع العدو المتقهقر عبر النهر. كان الجنود اليابانيون ينزلقون على ضفة النهر ويخوضون في المياه العميقة حتى أكتافهم. وكان بعضهم يصابون برصاصنا فيرفعون أيديهم فوق صفحة الماء ثم يغيبون في عمق المياه القذرة الدكناء المتدفقة.

وأخيراً، بفضل التعزيزات التي جاءتنا من فرقة المشاة الاولى، تمكنا من احتلال القرية.

جمعت رجالي وأحصيت الاصابات، فوجدت أن واحداً قتل وجرح ستة. أما اليابانيون فقتل منهم وجرح عدد كبير انتثرت أجسادهم في القرية وفي الحقل امتداداً حتى النهر.

هرع ويلر الي وكانت ملابسه ملطخة بالعرق والتراب، ولما بلغني هتف: "رمزي، ثمة دم على ساقك."

نظرت فشاهدت بقعة دكناء من الدم آخذة في الاتساع. كنت أنزف من جراء شظية أصابت ركبتي اليسرى. فضحكت وقلت له: "حري بك أن تهتم بنفسك، ألا ترى ما بك؟" فقد كان الدم ينزف من ثقب في ربلة ساقه.

كانت جروح كلينا طفيفة، فأشرفنا على اجلاء الجرحى. وبعد تضميد ركبتي عدت

الى المعسكر لأنال قسطا من الراحة فيما نقل ويلر الى المستشفى.

لزمنا مخيمنا أياما مترقبين شن اليابانيين هجومهم الثاني. وشعرت بأني أزداد ضعفا، واصفرت بشرتي وعيناي. لقد أصبت بداء اليرقان (الصفيرة) بسبب جرح الشظية الذي ترافق ونظامنا الغذائي الفقير المقتصر على الرز.

نقلت الى مستشفى في جنوب باتان، كان كناية عن أسرة مزرية تعلوها "ناموسيات" مصفوفة تحت أشجار الماهوغاني. ولم تمض برهة على اقامتي هناك حتى جاءني زائر، انه جون ويلر الذي كان في اجازة نقاهة.

قال لي: "رأيت أن أعلمك أن ثمة توصية لمنحك وسام النجمة الفضية."

سألته: "وممن التوصية؟"

تبسم ويلر وقال: "أتذكر ذلك الضابط الذي كان مختبئا ونعته بالجبان؟ انه رئيس أركان الجنرال جوناثان وينرايت. وهو لم يكن يتهرب، بل جاء لتقديم تقرير عن الحادث. وهو الذي قدم التوصية."

قلت: "أعتقد أني أول جندي ينال وساما لشتمه ضابطا كبيرا."

ثم سألني ويلر عما اذا كنت في حاجة الى أي خدمة، فأجبت: "اعتن بحصاني."

فتجهم وأشاح بوجهه قائلا: "آه، لا أظنك سمعت أن أمين الامدادات صادر كل الاحصنة وذبحها لتأمين لحم للجنود."

صرخت: "جميعها؟"

فقال مهدئا: "لم يكن بد من ذلك. وهي كانت ستنفق حتما لان العلف نفد، وكان الرجال يتضورون جوعا."

وافقت بايجاز: "طبعا."

كان ويلر فارسا هو أيضا، ولم تكن ثمة حاجة الى الاسهاب في التفجع على جواد عزيز فيما المكان حولنا يغص بالجنود الجرحى. ثم إن دور الخيالة كقوة في الجيش كان انتهى قبل عهد بعيد. وقد عرف الجيش هذا الواقع، لكننا نحن الفرسان أبينا أن نطأطىء مكابرة وضننا بافتخار فقد بريقه ومعناه.

وبفقد الجياد بتنا جميعنا متساوين في الجيش.

نظرت الى أطرافي الشاحبة، فوجدتني مصابا باليرقان في جسدي وفي داخل نفسي.

لكني تكلفت عدم المبالاة.

كانت تلك بالنسبة الي مشكلة والدي القديمة. فهو كان يشعر بأنه مخدوع ويائس في معركة خاسرة، وتفكيره السوداوي الدائم أضناه ودمره. لكني صممت على ألا أقتفي خطاه.

كان والدي رجلا مأسويا، امتهن التنقيب عن حقول النفط وهو يفتقر الى الثقافة والعلم ولا آفاق له الا العمل الشاق. كان دائما محني الظهر متسخ اليدين. لكنه تميز بنزعة شاعرية توسمها في والدتي أيضاً. فغازلها وتودد اليها بمنتهى الكياسة وغمرها بالزهور والعواطف والأشعار وظفر بها من دون سواه من المنافسين المرموقين أبناء الاطباء وأصحاب المصارف. فكانت له نعمة توجت حياته وبلسما لكدحه وكفاحه.

لكن والدي كان سوداوي التفكير نزاعا الى التشكيك. كان يتمزق غيرة في حقول النفط في تكساس وأوكلاهوما، وحين يعود الى المنزل يأخذ في التفتيش عن أدلة على عدم اخلاص أمي له. وانتهى به الامر الى ضربها.

ذات ليلة استيقظتُ وشقيقتي نادين على صياح آت من غرفة نوم والدينا. فزحفنا الى الباب وأخذنا نسترق السمع. فسمعنا صوت والدي أشد غضبا مما عهدناه. وسمعنا أمي تتوسل اليه لكي يتوقف. ثم سمعنا كلمة "بندقية."

كان والدي يفتش عن البندقية التي خبأها وراء السرير. نادينا والدتي من الباب فصاحت بنا لكي نهرب. لكننا لم نفعل، بل اقتحمنا الباب واندفعنا معا الى والدي وأبعدناه عن والدتي. كنت أنا في العاشرة من عمري وكانت نادين في الخامسة عشرة.

حدق والدي الينا مرتعبا قابضا على البندقية ويداه ترتجفان. ثم رمق البندقية وأطلق زفرة ألم ورماها جانبا وخرج من الغرفة. وكانت والدتي على السرير تشهق. ولما تمالكت نفسها اتصلنا بالشرطة، فحضر رجالها وقبضوا على والدي بالقرب من المنزل. وفي اليوم التالي وجدوه مشنوقاً في زنزانته.

كان ردي على الحادث تكلّف موقف تحدٍ ولامبالاة. انما، في الواقع، هزتني سنوات المعاناة الصامتة، الى أعماق من الاحاسيس لم أدركها من قبل.

وكانت وفاة والدي مستهلا للصعوبات. فهو لم يترك لنا معاشاً. فنزلنا نحن الثلاثة الى معترك العمل. التحقت والدتي بمعهد للتجميل، ولما تخرجت عملت في دار للتجميل واكتسبت زبائن كثيرات. كانت امرأة ذكية مقدامة، وما لبثت أن اشترت تلك الدار.

وكانت نادين طموحة الى تحقيق هدف آخر. فبعد تركها المدرسة انخرطت في العمل. لكنها كانت كل مساء تنسل الى مطار وتشيتا لتتلقى دروسا في الطيران. كان الطيران شغفها، ولأن تعلمها اياه كان خارجا على التقاليد في تلك الايام، فقد استحلفتني كتم الامر عن أمي.ولما أنهت تدربها كانت هي المرأة الاولى في وتشيتا تنال رخصة لقيادة طائرات.

أما أنا فبلغت سن المراهقة وبت مصدر قلق لامي التي كانت تراقبني. وتعاطيت الشراب وعرفت فتيات كثيرات، لكني لم أجد لديهن دواء شافيا للوحدة التي كنت أعانيها في داخلي.

ذات ليلة بعد العشاء قالت لي أمي: "بادي،" وكان هذا لقبي المحبب، "اني قلقة على علاماتك في المدرسة وخائفة من الاخبار التي سمعتها عنك." وصمتت قليلا وتابعت: "هل ترغب في الالتحاق بمدرسة عسكرية؟ علمت أن أكاديمية أوكلاهوما هي لسلاح الخيالة."

كانت أمي تعرف أني أحب الجياد. فأجبتها: "سأفكر في الأمر." وفي منتصف الصيف أعلمتها أني سألتحق بالاكاديمية. فسرت وبان عليها الارتياح.

ومنذ ذلك الحين وأنا مأخوذ بعيش قصة رومنسية كلها فصول رائعة: مدرسة عسكرية وبزة رسمية وفروسية. كان ركوب الخيل مخاطرة طالما تمنيتها، ففي اعتلاء صهواتها مجد ونشوة واعتزاز وحرية تقت اليها بكل جوارحي. كانت تلك فرصة للهرب من واقعي.

حادث مروّع

كانت أكاديمية أوكلاهوما العسكرية معقلا للجيش "القديم" تجلت فيها المحبة الصادقة للتقليد العسكري الامريكي المتجسد في الحصان.

في أوكلاهوما تعلمت ركوب الجياد وتقاليد الفروسية. وتعلمت كذلك كيف أدرب حصاني وأدرب ذاتي ثم أدرب كلينا للاندماج في وحدة كاملة. ودرست التاريخ العسكري والعلوم العسكرية وسياسة الأسلحة والرجال. وكان يتوقع من ضباط الخيالة أن يتولوا التوجيه والتخطيط. لم يكن لهم أنداد، بل أتباع، لان الفرسان دائما في الطليعة. هم حد السيف القاطع والروح المرهفة المتوثبة.

وتعرفت في أوكلاهوما الى لعبة البولو التي كانت موضع احتقاري في البداية اذ اعتبرتها تسلية الاثرياء الكسالى المتكبرين، لكني ما لبثت أن اكتشفت أنها هي لعبتي المفضلة.

كانت البولو مزيجا مثاليا لتهوري ولروح الانضباط التي كنت أكتسبها. فهي تنطوي على تنظيم وتحكّم وعمل كفريق موحد، لكنها لا تخلو من المجازفة والخطر. لم أكن في أي وقت لاعبا بارزا، لكن اللعبة أصبحت هوايتي. وبلغ من ولعي بها أنني بعد تخرجي في الاكاديمية التحقت بكلية الحقوق في جامعة أوكلاهوما، لا حبا بدراسة القانون — الذي كان لي امرا عرضيا ثانويا — وانما لان في الجامعة فريقا للعبة البولو.

في شهر سبتمبر (أيلول) من سنتي الاخيرة في كلية الحقوق أعلنت نادين اعتزامها امتهان الطيران. وما عتمت أن أصبحت ربانة طائرة في كاليفورنيا والمرأة الاولى التي تنقل البريد الجوي. ثم عملت مندوبة مبيعات لشركة طائرات خاصة في سان دييغو. وذات صباح مشرق عام ١٩٤٠ حلقت بسيدة راغبة في شراء طائرة. فطلبت منها

الراكبة التحليق على علو منخفض فوق منزلها.

وجهت نادين مقدم الطائرة نزولا وانقضت فوق المنزل. وفي لحظة خاطفة هبت ريح مفاجئة تلقفت الطائرة الصغيرة وطوحتها فسقطت بين الاشجار. فتمزق الهيكل وتحطم الذيل وقتلت الراكبة للحال، أما نادين فانطرحت مهشمة بين الاغصان ولم يسمع لها صراخ.

اتصلت بي والدتي: "بادي، وقع حادث خطير."

استغرق وصولي الى كاليفورنيا أربعة أيام في السيارة. فوجدت نادين ما زالت في حال خطرة. كانت الرضوض والجروح تغطي وجهها بحيث يتعذر التعرف اليها. وكان ظهرها مكسوراً ومعظم ضلوعها كذلك. وهي أصيبت بارتجاجات في الدماغ. وكانت ساقها اليسرى في جبيرة من قدمها الى أعلى فخذها.

نظرت نادين الي بعينين غائمتين بفعل المخدر والمسكنات، وأنّت قائلة: "أنا أعرف أنني لن أستطيع الطيران ثانية. واذا لم أطر فاني لن أعيش."

لكننا، أنا وأختي، كنا محصنين ضد المصائب. وعدتها بأن أبقى معها حتى تستعيد قوتها وتقف على رجليها وتعود الى ممارسة الطيران.

تركت الكلية وانتقلت الى شقة نادين. وعادت هي من المستشفى لتبدأ مسيرة الابلال، كانت عاجزة كليا في البداية، وكان الوضع في منتهى الصعوبة لكلينا. ولكن بحلول أواخر ديسمبر (كانون الاول) غدت قادرة على المشي. وفي نهاية يناير (كانون الثاني) ١٩٤١ بات في امكانها تدبير شؤونها بنفسها. وعلى رغم الجبيرة المزعجة على ساقها شرعت ترسم خططا لمعاودة الطيران. وفي أصيل أحد أيام فبراير (شباط) نقلتها في سيارتي الى المطار حيث أقلعت بالطائرة، ولم تثنها الجبيرة التي كانت لا تزال تلف ساقها. لقد عادت اليها عافيتها.

أما أنا فكنت تأخرت في العودة الى كلية الحقوق. وكان يسعني، في الاحوال الطبيعية، انتظار الخريف فأعود وأكمل دراستي. لكن الاحوال تبدلت ولم تعد طبيعية. كانت الحرب مستعرة في أوروبا، وأيقنت أننا سننجر اليها، فالتحقت بفرقة الخيالة الحادية عشرة المرابطة على الحدود بين كاليفورنيا والمكسيك. وقبيل عيد ميلادي الرابع والعشرين في ابريل (نيسان) ١٩٤١ تطوعت للخدمة في "كشافة الفيليبين" فوج الخيالة السادس والعشرين. كان الكشافة مشهورين بالشدة والبأس وبأنهم مقاتلون رائعون. وأهم من ذلك، كان فوجهم يضم أفضل فريق للبولو في الجيش.

ومثل معظم الامريكيين، لم أكن أعرف تماما أين تقع جزر الفيليبين. ولما قابلت الضابط المعني بنقلي سألته عن موقعها مازحا، فأجاب بحدة: "انها قريبة من اليابان."

خلال فبراير (شباط) ١٩٤٢ تغيبت عن الخدمة الميدانية بسبب اصابتي في معركة مورونغ. وفي ١٢ مارس (آذار) هرب الجنرال ماك آرثر الى أوستراليا استجابة لاوامر الرئيس فرنكلين روزفلت، ليتسلم القيادة العليا لقوات الحلفاء في جنوب غرب المحيط الهادىء. وأعلن ماك آرثر أنه أمر بتنظيم الهجوم الأمريكي على اليابان، وأن الهدف الرئيسي الاول سيكون تحرير الفيليبين. وختم واعداً: "سوف أعود."

سلم ماك آرثر القيادة الى الجنرال وينرايت آمرا اياه بالصمود حتى عودته. ولكن لم يكن لدى معظمنا أي شك في ما ستؤول اليه الاحداث حين يشن اليابانيون هجومهم النهائي المرتقب. فقد كان أربعة أخماس رجالنا مصابين بالملاريا وثلاثة أرباعهم بالزحار (الديزنطاريا) وثلثهم بداء الـ"بري بري."[٢]

ومن بقي من جنودي الفرسان الذين جردوا من جيادهم ألحقوا بفرقة النقيب جوزف باركر الذي بدا هزيلا مثلنا من جراء الحصص الضئيلة من الرز والسمك المعلب. كانت تلك أخوة في الضعف والهزال وسوء التغذية.

مسيرة الموت

بدأ الهجوم الياباني في أوائل ابريل (نيسان) معززا بالمشاة والمدفعية والطيران. وتلته أيام اضطررنا خلالها الى التنقل باستمرار. ثم حصل الاستسلام في ٩ ابريل (نيسان)، ولم ترد على فرقتنا أي أوامر رسمية بهذا المعنى. لقد كنا، من الناحية التقنية، مفقودين خلف خطوط العدو.

كنت وجو باركر أخذنا قرارنا. فانطلقنا للحال ومع كل منا بعض طعام ومسدس أوتوماتيكي، وهدفنا الاول الخروج من باتان. مر يومان ونحن نسير ضاربين في الغابة ملتزمين كنف سلسلة الجبال، نتعثر ونقع ونزداد ضعفا وهزالا، حتى وصلنا الى ما كان خط المواجهة الرئيسي الذي شطر باتان. كان هدفنا اجتياز الطريق المحاذية للخط والممتدة من بحر الصين الجنوبي الى خليج مانيلا. لكننا كنا نعلم أنها تعج بالجنود اليابانيين.

قبل الغروب انحدرنا عن الجبل متسترين حتى بتنا نسمع هدير الآليات وجر أقدام الجنود. وأخيرا انكشفت لنا الطريق سيلا لا ينقطع من المشاة والمدفعية. لبثنا ساعة نراقب هذا المشهد، ثم انكفأنا زحفا على أيدينا وركبنا عائدين الى المنحدر.

قال باركر: "سننتظر هبوط الظلام، فلربما سنحت لنا فرصة مؤاتية."

حل الليل دامساً غير مقمر. وقرابة العاشرة زحفنا الى الطريق محاذرين نتلفت يمنة ويسرة حتى انتهينا الى مكان محجوب اختبأنا فيه. تمددنا منبطحين نوقّت الفترات

(٢) البري بري داء ينشا من نقص الفيتامين "ب" في الغذاء ويصحبه ضعف وهزال.

الفاصلة بين عبور الفرق اليابانية فيما أحذية الجنود وعجلات الآليات الهادرة لا تبعد عن وجهينا الا بضعة أمتار.

همس باركر: "الشاحنات، ثم المشاة، ثم بضع ثوان من الهدوء قبل عبور المدفعية. ألا ترى يا إد أن العبور يجري على هذه الوتيرة؟"

هززت رأسي موافقا: "لننطلق بعد عبور طابور المشاة التالي."

مرت بضع شاحنات تبعها طابور من المشاة. فاذا صح توقيتنا فسيلي ذلك بضع ثوان من الهدوء. نهض باركر قائلا: "الآن!" وانسل الى وسط الطريق، فتبعته منحنيا، وبتنا مكشوفين لبضع ثوان رهيبة، ثم ارتمينا واحدنا فوق الآخر في الجانب المقابل من الطريق لاهثين رعبا وارتياحا.

عند الفجر اتجهنا شمالا حذرين. وبعد السير بضعة كيلومترات وصلنا الى الريف المكشوف حيث رأينا مزارعا يخوض في حقل رز.

احتفى بنا الرجل واصطحبنا الى قريته حيث قدم الينا دجاجته الاخيرة. وأثناء تناول الطعام راح يحدثنا عما يحصل مكررا عباراته للتأكد من أننا نفهم كلامه. قال: "مرت أيام وألوف من الاسرى الامريكيين والفيليبينيين يساقون مشيا على طول طريق باتان الرئيسية. وكثيرون منهم هياكل متحركة تكاد لا تقوى على الوقوف. لكن اليابانيين كانوا يدفعونهم الى المشي ليلا ونهارا ولا يسمحون لهم بالراحة. فمن انهار وسقط طعن بحربة للحال، ومن توقف للشرب من المياه القذرة الموحلة على جانب الطريق رمي بالرصاص. كذلك قتل المدنيون الذين أطعموا الأسرى وسقوهم."

كانت تلك مسيرة موت وإفناء وذروة في وحشية الجنود اليابانيين وعذاب الاسرى، أيقظت في السكان الفيليبينيين مشاعر الشفقة والحقد والتصميم على المقاومة. وأخبرنا المزارع أن ثمة مجموعات صغيرة في طور التشكل والتأهب لتنظيم المقاومة في الارياف. وعرض أن يصطحبنا الى احداها.

في اليوم التالي وصلنا الى قرية حيث استقبلنا أربعة رجال، أحدهم مجند أمريكي لم يذعن للاستسلام واعتزم مثلنا التخلي عن محاولة الهرب والبقاء لتنظيم نشاطات المقاومة. وهو أفادنا أن ثمة جيشا سريا قيد الاعداد بقيادة الكولونيل كلود ثورب، وهو خيال أرسله الجنرال ماك آرثر خارج باتان لتنظيم حركة مقاومة.

كنت الى ذلك الحين أرى في الفيليبين مجرد فرصة عمل. أما الآن فقد بدأت أراها من منظار آخر: انها بلاد وشعب. وعلى امتداد الطريق أثناء هربنا كان السكان رائعين وفي منتهى اللطف والعناية. قاسمونا القليل مما عندهم من طعام وخاطروا بحياتهم لمساعدتنا. كان في امكاني الهرب، أما هم فكان عليهم القتال حتى النهاية، وذلك ما دفعني الى التساؤل: "هل أتطوع للانضمام اليهم؟"

شاركني باركر في شعوري، فتباحثنا في ما يتعين علينا عمله. وتركز تساؤلنا على وضعنا كضابطين في جيش استسلم للعدو.

قال باركر: "نحن لم نتلق أي أوامر بالاستسلام، لذا واجبنا الاستمرار في القتال."

فأشرت الى أن القانون ينص على الاعدام الفوري للجنود الذين يتابعون القتال بعد الاستسلام.

تكلمنا طويلا في القرار الذي يجدر بنا اتخاذه. لكننا في داخلنا كنا فارسين من سلاح الخيالة، ولم يكن التخاذل من شيمنا.

سألني باركر: "هل قر رأينا على القتال اذا؟"

أجبت: "هذا هو قرارنا حتما. سنتطوع لشن حرب عصابات."

جيش فلاحين

كانت في قدمي بثرة ملتهبة حالت دون مرافقتي باركر لدى ذهابه الى مخيم الكولونيل ثورب. وما عتم أن أفادنا الانصار أن اليابانيين يخططون لشن غارات في المنطقة، فانطلقت الى منحدرات الجبال البعيدة.

بعدما أقعدتني نوبة مديدة من الملاريا نزلت من الجبال في ٩ مايو (أيار) ١٩٤٢ اليوم الذي صادف عيد ميلادي الخامس والعشرين. فانتقيت موقعا وبدأت بناء مركز قيادة. كان البناء على وشك الاكتمال حين حضر الكولونيل ثورب الى المنطقة وشرح لنا أن أعمال المقاومة ستتوزع في أربعة قطاعات، أحدها سهل لوزون الأوسط ويشمل باتان ومدينة مانيلا، وسيكون بقيادة جو باركر وأنا نائبه.

باشرنا اتصالاتنا بالزعماء الوطنيين وكلفناهم تجنيد متطوعين لمجموعات المقاومة. كان السكان في غالبيتهم معادين لليابانيين ومتشوقين للتعاون معنا. وما لبثنا، أنا وباركر، أن انهمكنا في التنقل من قرية الى قرية نتكلم الى الزعماء المحليين ونجند وحدات جديدة من المقاومين ونحلفهم اليمين.

كانت مهمتنا التحضير لعودة الجنرال ماك آرثر، فبات لزاما علينا تنمية صدقيتنا وكسب الشعب الى جانبنا. تحاشينا في البداية الصدام مواجهة مع اليابانيين، وتركزت جهودنا على التنظيم وجمع المعلومات والقيام بأعمال التخريب. كانت الاسلحة والمعدات قليلة. ولم يرتد جنودنا بزات رسمية. كنا جيش فلاحين تتأجج فيهم الروح الوطنية وتعزز تصميمهم على مقاومة الاحتلال.

والى طبيعة الارض الوعرة كان الافتقار الى أجهزة الاتصال عائقنا الرئيسي. فكنا نتبادل الرسائل مع ثورب ومع كوادرنا بواسطة سعاة، وهي وسيلة بطيئة ومحفوفة بالمخاطر.

كنا نتنقل مشياً بعيدين ما أمكن عن الطرق والبلدات. وعزَّ علي وعلى باركر العيش مع الحشرات والحيات والحرارة الخانقة.

الا أن خطراً كبيراً آخر تمثل في رجال "الهوك" الجناح العسكري للحزب الشيوعي الفيليبيني. قصدنا اعتبارهم حلفاء والتعاون مع قيادتهم، واستعرنا منهم كتاب ماوتسي تونغ عن حرب العصابات. ولكن سرعان ما اشتد التوتر بين قواتنا وقواتهم.

ولتنظيم كوادر لنا في مانيلا، أرسلنا اليها اثنين من عملائنا. كانت تلك خطوة خطيرة، ولكن في غضون بضعة أسابيع أصبحت لنا شبكة شملت المدينة وضمت كثيرين من السكان المدنيين العاملين مع اليابانيين. وبدأ هؤلاء الرجال والنساء الشجعان يسربون الينا معلومات لا تثمن عن قوة اليابانيين وتنظيمهم وأهدافهم.



بعض جنود إد رمزي
وبينهم بروسيسو كاديزون واقفا في الوسط.

وفيما توسع نشاطنا بتنا أكثر تعرضاً للكشف وازدادت معرفة اليابانيين بنا. وأعلمنا مخبرونا أن اليابانيين نظموا قائمة بالمطلوبين في رأسها الكولونيل ثورب وضباط أمريكيون آخرون في المقاومة ذكرت لنا أسماؤهم، ومنهم جو باركر وأنا.

كان لباركر ولي حراس خصوصيون ائتمناهم على حياتنا. وكان حارساي بروسيسو كاديزون وكلارو كاماتشو، لا أتنقل الا برفقتهما ولا يستطيع أحد الاقتراب مني الا عبر مديتيهما الحادتين ورشاشيهما الجاهزين أبداً.

ذات مساء توقفت وكاديزون في منزل أحد المزارعين بعد عودتنا من اجتماع مع رجال المقاومة. بدا المزارع مرتعبا، وأفادنا أن فرقة من الهوك دخلت القرية المجاورة قبل دقائق وأعلن أفرادها عزمهم على المبيت هناك.

في غمرة سذاجتي، رأيت في ذلك الحديث غير المتوقع فرصة لمقابلة قادة الهوك ومحاولة اقناعهم بالتوصل الى تسوية بيننا. لذا توجهت مع كاديزون الى كوخ حيث شاهدنا بعض ضباط الهوك قابعين حول قنديل. مددت رأسي الى الداخل، وحين رأوني تملكتهم الدهشة وخيم عليهم الصمت.

ابتسمت وطلبت التكلم مع الضابط المسؤول. فسألني ملازم التعريف عن نفسي. ولما أخبرهم كاديزون من أنا تحولت دهشتهم ارتباكا. وأمرني الملازم: "ابق مكانك، سأدعو قائدي."

وقفت صاغرا بين الرجال أصارع خدرا سرى في جسدي. لم يسعني ابداء ضعف أمام هؤلاء الرجال، لكن أسابيع المرض والسير والتنقل كانت برتني حتى الانهيار.

ناداني الملازم من خارج الكوخ. وحين خرجت رأيت اثني عشر رجلا ينبثقون من الظلام شاهرين بنادقهم في وجهي. حدقت اليهم غير مصدق ما أرى. وأغمي علي.

لما عدت الى وعيي كان كاديزون يحتضن رأسي. ففتحت عيني حذراً وقرصت ذراعه لاعلمه أني واع. داخل الكوخ وقف أحد رجال الهوك بسلاحه مديراً الينا ظهره. ثم دار في الخارج جدل حام أغرى الحارس بالخروج لاستطلاع الامر. فاسترق كاديزون السمع وهمس لي: "يقول الملازم إنك جاسوس الماني ولديه أمر باعدامك."

صممنا على الفرار. فجرني كاديزون الى مدخل خلفي للكوخ وساعدني للوصول الى حقل مزروع بقصب السكر توارينا فيها. كان القصب يرتفع أعلى من رأسينا ويسوطنا أثناء هربنا السريع. وكنت أركض بضعة أمتار ثم أتوقف وأتمسك بكاديزون كي لا أسقط مغمى علي. فجأة علا الصياح في القرية. لقد اكتشف هربنا.

كنت في حالة تراوح بين الغثيان والانهيار. واذا بكاديزون يهمس في أذني مشيراً الى جدول ماء: "انظر، هناك!" فأسرعنا الى الجدول وركعنا على ركبنا ثم انزلقنا في الماء. فحملنا التيار وتقاذفنا الى أن رمى بنا على الضفة الاخرى. فزحفنا الى الغابة حيث اختبأنا حتى تأكد لنا أننا أصبحنا في أمان.

"مبروك يا مايجور"

كان انهياري بين رجال الهوك نتيجة سكتة دماغية خفيفة (فالج). وفي فترة تعافيَّ ناب عني جو باركر في التنقل. ثم ضرب إعصار استوائي المنطقة فهطلت الامطار الموسمية وحولت المسالك وحولا والجداول المنحدرة من الجبال سيولا جارفة. وأصبح السير خطراً وإن لمسافات قصيرة. ومع ذلك، بحلول أكتوبر (تشرين الاول) زاد تعداد جيشنا على ٢٥٠٠ رجل.

أمضيت عدة أسابيع في أحد المخيمات أستعيد قوتي في رعاية طبيب أمريكي. وكان باركر في هذه الاثناء يحضر للسفر الى مانيلا. وارتحل اليها في نهاية الشهر.

لم يرد علي أي خبر منه حتى ديسمبر (كانون الاول)، فعلمت أنه في العاصمة ومقيم في حي فقير يعج باللاجئين واللصوص. وكان يجوب مانيلا في زي كاهن ويجند متطوعين ويجمع معلومات.

ولكن وردت أيضا أخبار سيئة، فقد علم باركر أن الكولونيل ثورب أسر وأنه يخضع لتعذيب رهيب. وكتب الي أنه سيتسلم مركز الكولونيل ثورب في قيادة قوات المقاومة، وسأكون أنا مكلفا قيادة المنطقة الشرقية الوسطى. وختم ثورب: "أرى من واجبي أن أهنئك لانك، بحسب معلومات مخبرينا، تأتي بعدي في المرتبة الثانية على لائحة الموت."

وعلى رغم ترسخ الاحتلال وتعاظم وحشيته ازداد حجم المعلومات التي كنا نرسلها الى أوستراليا. وبدأت كوادرنا تقوم بأعمال تخريب. وكلما تمكن رجال العصابات من عزل قافلة في التلال، كانوا يهاجمونها ثم يتوارون في الريف. وكانت مخازن المؤن والذخيرة أهدافا لهجمات متكررة، والآليات والطائرات تعطل في كل فرصة ممكنة.

في يناير (كانون الثاني) ١٩٤٣ شن الجنرال بابا، رئيس الشعبة اليابانية لمكافحة الاستخبارات، هجوما شاملا بهدف التمكن منا وابادتنا. وأصبحت قواعدنا عرضة لاقتحامات مستمرة. وكان الجنود اليابانيون يدخلون القرى فيحرقون كل شيء ويعتقلون كل من يرتابون فيه.

لكن الضغط المتنامي لم يرهب الشعب الفيليبيني ولم ينفره منا. فبعد استعادتي معظم قواي عدت الى التنقل في باتان وتجنيد كوادر وتعيين ضباط جدد. وفي موروننغ، حيث قدت هجوم فرقة الخيالة، استقبلنا رئيس البلدية والسكان استقبال الابطال. وخلال أسابيع تم تنظيم المقاومة على شاطىء باتان الغربي بكامله. وبدأت استخباراتنا ترصد كل السفن التي تدخل خليج مانيلا أو تغادره وترسل تقارير عنها الى الجنرال ماك آرثر في أوستراليا.

في اواخر شهر يناير (كانون الثاني) عدنا الى مخيمنا حيث وجدنا في انتظارنا ضابطاً من مانيلا علمت أنه يحمل الينا أنباء سيئة.

أخبرنا أنه في ٨ يناير (كانون الثاني) قبض على حارس باركر وعذب طوال ثلاثة أيام الى أن انهار وأفشى مكان أحد عملائنا الذي اعتقل بدوره مع معظم مساعديه. وكان باركر فر ولجأ الى منزل أحد عملائنا حيث بات ليلته. ولكن عند الفجر طوقت المنزل فرقة من الجنود اليابانيين ثم اقتحمته وقبضت على باركر وهو ما زال نائماً. وهكذا صرت أنا قائد قوات المقاومة وتصدرت قائمة الموت التي أعدها الجنرال بابا. وخُصصت مكافأة مقدارها مئة ألف دولار لمن يقبض علي.

نزلت بشبكة مخابراتنا في مانيلا ضربة قاسية. فأردت الذهاب الى هناك. ولان الرحلة كانت في غاية الخطورة فقد عدلت عنها وقررت التوجه شمالا. فكانت مسيرة على الاقدام اجتزنا معظمها ليلا متجنبين المعسكرات اليابانية.

أقمنا قاعدة جديدة في قرية بايامبونغ مسقط رأس حارسي كلارو كاماتشو. وأبلغت وصولي الى الملازم بوب لافام أحد قائدي المنطقة الامريكيين. كان لافام شاباً وسيما ذا ابتسامة عريضة وتصرف عفوي. وكان رجاله يدعونه "مايجور" أي الرائد. ولما ألمحت مازحاً الى لقبه أخبرني أننا كلينا في الواقع في رتبة رائد، اذ ان الجنرال ثورب كان أوصى قبل اعتقاله بترقيتنا رتبتين. وأضاف لافام: "لقد استغرق الاتصال بأوستراليا بضعة أشهر، لكن الجنرال ماك آرثر أقر الترقية. مبروك يا مايجور."

رحلة الرعب

خلال شهري ابريل (نيسان) ومايو (أيار) ١٩٤٣ جبت ولافام الاقاليم الشمالية نجند قادة آخرين وننشىء كوادر جديدة. وأنى توجهنا كان السكان يطرحون علينا السؤال ذاته: "متى يعود ماك آرثر؟" كان اسمه لديهم مثل ابتهال أو كلمة مقرونة بقوة خارقة. أجبنا عن أسئلتهم بصراحة: أن لا علم لنا متى يعود. كنا نفتقر الى أجهزة اتصال تطول مركز قيادته، وكانت رسائلنا اليه تجتاز طرقاً محفوفة بالأخطار يحملها سعاة متطوعون. لكننا كنا نؤكد للسكان أن الاجتياح لا بد آت.

ذات ليلة أخبرني لافام في المخيم أن جماعة من الفيليبينيين البارزين أنشأت شبكة سرية لمساعدة الاسرى والفارين، وأن إحدى أعضائها الناشطات شابة معروفة من مانيلا تدعى رامونا سنيدر. كانت رامونا أرملة أحد أسرى الحرب الامريكيين الذين ماتوا في الأسر، وهي اعتنت بلافام أثناء اصابته بالملاريا في السنة الفائتة. وأضاف لافام أنها وعدته بزيارة قريبة لحضور عيد ميلاده.

دخلت رامونا كوخنا فدخل معها ضياء بدد العتمة. كانت ترتدي ثوباً أبيض بسيطاً أبرز بشرتها السمراء الناعمة. وكان وجهها بيضويا صريحاً وعيناها البنيتان تشعان بهجة وحبوراً.

تسمرت عيناي فيها. وكانت صنوي، مقاتلة في صفوف العصابات، معرضة مثلي لانواع المخاطر. لكنها كانت أنيسة ودودة، تضحك وتحادث بمرح كأنها في رحلة ممتعة. وما إن حل المساء حتى كنت وقعت في هواها.

أمضت رامونا معنا يومين، فأخبرتنا عن أحدث المستجدات في مانيلا. وفيما هي تهم بالرحيل عرضت علي ارسال معلومات الي من المدينة. كانت تلك لعبة خطرة جداً، لان مجرد شائعة عن اتصال بي قد يكلفها حياتها. لكنها عادت الينا لاحقاً ذلك الصيف وأفادت أن الغارات اليابانية المتواصلة في يناير (كانون الثاني) أحدثت فراغاً كبيراً في المقاومة السرية في مانيلا وأن هذا الفراغ لم يسد بعد. لذلك صممت على زيارة المدينة.

أطلعت حارسي كلارو كاماتشو على خطتي. كانت الرحلة طويلة ولم أرغب في اجتيازها مشياً، فقلت مازحا: "إني في حاجة الى عربة صندوقية."[٣] وهذا ما كان. فبعد بضع ليال استجيب طلبي.

في منتصف ليل ٢٣ نوفمبر (تشرين الثاني) توجهنا الى سكة حديد جانبية في قرية مجاورة مزودين طعاماً يكفي ثلاثة أيام وثلاثة مدافع رشاشة. كانت العربة رابضة بين الأشواك. فتحنا الباب الجانبي فطالعتنا رائحة أوراق النخيل الخضراء التي تستخدم عادة لتغليف الحمولة. وبعد ادخال المدافع الرشاشة ومناصبها الثلاثية القوائم دخلت العربة مع رجلين موثوق بهما انتقاهما كاماتشو الذي سيقود القاطرة بنفسه.

كومنا بالات سعف النخيل عالياً على الباب، ثم أزلق كاماتشو الباب وأحكم اقفاله. فبتنا سجناء عاجزين عن الخروج من العربة ما لم تفتح من الخارج. فاذا فتحها اليابانيون كان لا بد لنا من الاشتباك معهم.

قرابة الظهيرة وصلنا الى نقطة التفتيش الاولى. وما هي الا بضع دقائق حتى أحاط اليابانيون بالعربة، وسمعنا أصواتهم فتجمدنا في الداخل. تبع ذلك ضرب على الجدران، ثم رأينا رؤوس حراب تخترق الشقوق وتمزق ورق النخيل المكدس.

فجأة برز نصل حربة اخترق الباب قربي وكاد يمزق ساقي. وتوالت اختراقات الحراب. ولما رأى اليابانيون أنها لم تصطدم بأي حمولة سمعناهم يتشاورون على عجل. ثم هرعوا الى مقدم القطار. فاتخذنا وضعا قتاليا.

في تلك اللحظة ارتج القطار وتحرك. وما عتمنا أن تجاوزنا الجنود اليابانيين الذين تراكضوا ملوحين بأيديهم مهددين.

مرت ساعتان في غمرة من الانتظار والقلق ونحن على يقين من أن اليابانيين استبقوا وصولنا الى نقطة التفتيش التالية وأبلغوا أمرنا هاتفياً الى المسؤولين هناك. ولم نسمع شيئاً من كاماتشو، فجلسنا داخل العربة لا حول لنا ورشاشاتنا جاهزة للانطلاق. وأخيراً صرت العجلات ودمدمت وتوقفت العربة. فسمعنا وقع خطوات تقترب وما لبثت أن عبرت. وانتظرنا خمس دقائق، ثم عشراً، مترقبين تحطيم القفل في أي لحظة، فلم يحصل شيء من هذا.

ثم سمعنا صليلا وقعقعة وعاود القطار السير. لم يجر اليابانيون أي تفتيش!

في تلك الليلة أقمنا قاعدة موقتة في قرية خارج مانيلا. كانت مشكلتنا الملحة افتقارنا الى أوراق ثبوتية. وكنا فوضنا أمر تأمينها الى أحد رجالنا البارزين وهو سويسري يدعى ولتر رويدر يعمل مديراً تقنياً لشركة "غاز مانيلا." فاستخدم رويدر خبرته في المواد الكيميائية والصباغ وحوّل جواز سفره لاستعمالي أنا.

(٣) العربة الصندوقية (boxcar) شاحنة سكة حديد مسقوفة ذات ابواب جانبية منزلقة.

مساء ٢٠ ديسمبر (كانون الاول) توقفت أمام القاعدة سيارة قديمة. فركبتها وجلست في المقعد الخلفي بين حارسين. وكنا كلنا مزودين مسدسات أوتوماتيكية.
انتشر الجنود اليابانيون على طول الطريق التي سلكناها. واذ توغلنا في المدينة تقلصت مخاوفي. كان عيد الميلاد وشيكا، وعلى رغم النقص في كل شيء كانت بعض المحال مزدانة والناس يجوبون الشوارع. فشعرت كأني انتقلت الى عالم آخر.

"يا، زو في زو!"

في الايام القليلة التي تلت تباحثت مع قادة المقاومة في مانيلا. وليلة عيد الميلاد قدمت رامونا سنيدر لتصطحبني. كانت هدية ميلادية لم أحلم بها. سألتني والابتسامة تشع من عينيها: "هل أنت بخير؟"
مددت ساعدي الهزيلين كفزاعة وقلت: "اني كما ترين."
ضحكت وقالت: "لا بأس، ستكون بخير. أما الان فنحن مدعوان الى العشاء في منزل أنسبائي. لقد حضروا وليمة الميلاد تكريما لك."
استقبلني أنسباؤها بالضم والعناق قبل أن يتم التعارف بيننا، وأشعروني للحال كأني في منزلي. غابت بيننا الرسميات، وكان الطعام لذيذا فتحادثنا طويلا الى أن أعلنت رامونا أن الوقت حان للانصراف. أحسست أن الساعات مرت سريعة، ولكن لم يسعنا أن نخاطر بعبور الشوارع ليلا بعد موعد حظر التجوال.
في الايام القليلة التالية تابعت لقاءاتي وقادة المقاومة. ثم جاءتني رامونا بخبر مقلق. قالت إن أمري كشف، وإن الجنرال بابا يعرف أني في مانيلا كما يعرف مكان اقامتي على وجه التقريب. وقد سدت جميع مخارج المدينة، لذلك علي تدبر مخبأ آخر للحال. فغادرنا البيت أنا ورامونا في عربة خيل واختبأنا في منزل نسيب آخر من أنسبائها.
ذلك المساء جاءنا ولتر رويدر قاطعا المسافة من شركة الغاز على دراجة هوائية. وكانت معه دراجة أخرى لي. فقد تفتقت له فكرة جريئة: أن أقيم معه في منزله ضيفا تحت أعين مئات الجنود اليابانيين المعسكرين في مجمع الشركة. ولما كان أكبر مني بعشرين سنة، ولما كان جوازا سفرنا يحملان اسم العائلة ذاتها، فسيعتبرني ابنه القادم من زوريخ لزيارته.
سألني رويدر هل أتكلم الالمانية، فأجبته نفيا قاطعا. قال: "حسنا، سأعلمك بضع كلمات." وطلب مني أن أردد العبارة الآتية: "يا، زو في زو" أي "نعم، هذا صحيح."
ثم قال: "والآن، هيا بنا. سأتكفل أنا بمعظم محادثاتنا، وأنت ستردد ما تعلمته."
كانت المسافة طويلة الى شركة الغاز. ولم ينقطع رويدر عن التحدث الي بالالمانية،

فكنت أرد على كل ما يقوله كببغاء: "يا، زو في زو." كانت تلك تمثيلية ذكية رائعة متهورة مضحكة، الا أنها على غرابتها كانت صمام أمان وحققت هدفها.

انقبضت نفسي رهبة لدى رؤيتي المجمع: أرض واسعة في قلب مانيلا انتثرت فيها آليات وخزانات ومبان. وبين المباني صفوف من الخيم تعج بالجنود اليابانيين.

دخلنا البوابة بدراجتينا فلوح لنا الحراس بالعبور. ولم يكف رويدر عن الثرثرة، ولم أكف أنا عن الرد عليه: "يا، يا، زو." عبرنا بين خيم الجنود وتوقفنا أمام منزل رويدر. فحملنا الدراجتين الى الرواق الامامي ودخلنا غرفة الجلوس حيث بتنا في أمان.

ظل اليابانيون يبحثون عني طوال الايام التسعة التي تلت. فسدوا جميع منافذ مانيلا وفتشوا كل سيارة غادرت المدينة. وكانت دورياتهم توقف المارة وتدقق في هوياتهم.

وفي الاسبوع الاول من يناير (كانون الثاني) أفادنا مخبرونا أن الجنرال بابا يئس من العثور علي واعتبر أني انسللت من المدينة فخفف اجراءات المراقبة الصارمة.

مساء ٧ يناير (كانون الثاني) ١٩٤٤ ركبت ورويدر دراجتينا في اعادة لتمثيلية الأب والابن، وخرجنا من المجمع. وهربت الى الريف.

أنباء فاجعة

لقد طال افتقارنا الى مقر قيادة عام، وكنا في حاجة الى مقر على مقربة من مانيلا.

شمال شرق المدينة غابة مطر واقعة في سلسلة جبال سييرا مادري الشديدة الانحدار. كانت الغابة كثيفة لا سبيل الى اختراقها، وهي لا تبعد كثيراً عن العاصمة مانيلا. فذهبنا اليها لالقاء نظرة.

ارتفعت التلال بحدة عند سفح الجبل. وبعد جهد شاق بلغنا فسحة بين الاشجار الباسقة فوقفنا لنتبين معالم موقعنا. كانت مانيلا تحتنا في نهاية السهول والتلال المترامية. وشمخ وراءنا جبل منعزل يكسوه الشجر، فيه شلال يتفجر من شق في الصخر. وبالقرب من أعلى الشلال رف صخري وراءه واد حرجي.

سألت دليلنا: "ما اسم ذلك الجبل؟"

أجاب: "انه جبل بالاغباغ."

كان الموقع المثالي الذي نشدناه. فالرف الصخري يشكل مركزاً دفاعيا قويا. والوادي وراءه موقع لمخيمنا. والمرتفع فوق الوادي مركز مراقبة.

صرفنا بقية النهار في الاستكشاف. وأخيراً تسلقنا الصخر، فقلت: "سنركز مدافعنا الرشاشة هنا."

كنت علمت في مانيلا أن احدى الغواصات أحضرت الى جزيرة مندورو جهاز راديو

(لاسلكيا) لمجموعتنا. فتوجهت الى الجزيرة لتسلمه.

أمضيت أكثر من شهر في رحلة طويلة شاقة قطعت فيها خليج مانيلا في أحد المراكب، ثم اجتزت جنوب لوزون براً، ومنه عبرت مضيقاً الى مندورو.

وصلت الى مخيم المقاومة هناك. وبعد بضعة أيام برز من الغابة رجل يجر نفسه جراً. انه ضابط الصف ديفيد وايز. كان شعره متلبداً وسخاً، وكست جلده قشرة جافة من التراب والدم المتجمد. كان اليابانيون اكتشفوا الموقع الامامي للمقاومة ففتحوا النار وحصدوا غالبية الرجال. ونجا وايز ملتجئاً الى الغابة.

سألته: "وماذا عن الراديو؟"

قال: "فقدناه أثناء الغارة. لا بد أن اليابانيين استولوا عليه."

صباح اليوم التالي كنا نتأهب للرحيل. فتلقينا اتصالا يفيد أن غواصة ستتصل بعد أسبوعين الى طرف مندورو الجنوبي ناقلة اموالا ومعدات الى رجال المقاومة، وأن ثمة رسالة لي.

قال لي قائد المخيم: "الغواصة مستعدة لترحيلك. ولكن عليك المغادرة للحال."

كان العرض مغرياً. لكني في قرارة نفسي عرفت أني لا أقوى على الرحيل. فأنا القائد، واعتماد شعبي علي. والحرب حربي أنا مثلما هي حربهم. وقد تطوعت لهذه المهمة ولن أتخلى عنها الآن.

أجبته: "قل لهم انني باق. شكراً."

ابتسم القائد وهز رأسه ثم ناولني ورقة مطوية وقال: "لا يجدر بي أن أسلمك هذه الورقة. فلدي تعليمات بألا أطلعك عليها الا في حال صممت على الرحيل."

فتحت الورقة وقرأت ما فيها. كانت رسالة من أوستراليا بدأت هكذا: "من ماك آرثر الى رمزي. عد الى لوزون لقيادة قواتك المقاومة." وكانت الرسالة موقعة من ماك آرثر.

لما عدت الى بالاغباغ طالعتني أنباء فاجعة. ففي ديسمبر (كانون الاول) نقل جو باركر وضباط آخرون من سجنهم الى مقبرة قديمة حيث أجبروا تحت المطر الغزير على حفر قبورهم والركوع فوقها. ثم قطعت رؤوسهم واحداً واحداً.

أنهى ذلك الحادث عذابا دام سنة، وكنت أنا الشاهد الحي على ثبات أولئك الرجال وجلدهم وشجاعتهم. فقد كان في امكان أي منهم افشاء معلومات وأسماء تقودني الى الهلاك. لقد تصرفوا كجنود وماتوا أبطالا.

مرت بي فترة عصيبة عشت خلالها رهبة واقعي وفاجعة رفقائي. في تلك الاثناء وصل كشاف من الجزر الجنوبية حاملا الي هدية: جهاز راديو (لاسلكيا). وكان الكشاف اجتاز حوالى ١٥٠٠ كيلومتر من أشد الاراضي وعورة في الفيليبين محاذراً الدوريات اليابانية. واستغرقت رحلته أربعة أشهر.

كانت تلك الهدية مستهل مرحلة جديدة في حربنا انتفت فيها الحاجة الى تبادل الرسائل والانتظار الطويل لسعاة كانت حياتهم معرضة للخطر في كل لحظة.

ضم مخيمنا في بالاغباغ ستة أكواخ من سعف النخيل وقاعة طليقة للطعام ومستشفى، وفوقها جميعا مظلات الاشجار الكثيفة الباسقة التي أخفت الاكواخ من الجو. وكان الوصول الى مخيمنا يحتم اختراق منحدرات في الغابة الكثيفة وأودية عمودية وعرة وتسلقاً شاهقاً الى أعلى الشلال حيث نصبنا مدفعين رشاشين انتشلناهما من حطام طائرة أمريكية أسقطتها مدافع العدو.

أصدرت أمراً ببناء كوخ للاتصالات على الجرف الصخري فوق مخيمنا سميناه "تلة الاشارة." وعلق الهوائي بين أغصان الاشجار، وركز ضابط الاشارة جهاز الراديو على طاولة من الخيزران والى جانبه المولد الكهربائي الذي يشغل يدويا. أجرينا تجربة فانبعث من الجهاز صفير حاد وظهرت على الشاشة نقط وقواطع، فعلمنا أننا أصبحنا جاهزين لتبادل الرسائل. ومنذ ذلك المساء شرعنا نبث معلوماتنا وتقاريرنا الى مقر قيادة الجنرال ماك آرثر.

حرصت قوات المقاومة على تنفيذ عمليات التخريب بحذر شديد. ولكن في منتصف صيف ١٩٤٤ رأيت أن الوقت حان لعرض عضلاتنا واظهار قوتنا. فأرسلت أوامر سرية الى مانيلا لتحضير هجوم، ورسالة الى ولتر رويدر أطلب منه ابتكار متفجرة. فحضر رويدر الى بالاغباغ لعرض "قنبلته"، وهي اسطوانتان من الرصاص داخل احداهما مواد متفجرة وفي الاخرى جهاز توقيت بدائي.

أشرف رويدر على تركيب القنابل وتدريب فرق للتخريب. وأصدرت أوامري بزرع القنابل في ١٥ يوليو (تموز) وتوقيتها بحيث تنفجر في منتصف الليل.

قرابة التاسعة مساء وصل رويدر الى المخيم وأفاد أن المتفجرات زرعت في أماكنها، لكنه كا قلقاً في شأن آليات التوقيت. قال: "هذه ليست ساعات سويسرية يا مايجور."

ربت ساعده مطمئنا: "يا، يا، زو في زو."

قرابة منتصف الليل تسلقت ورويدر تلة الاشارة ومعنا مقراب (تلسكوب). كان الليل دامساً ولا قمر في السماء. وحين حل منتصف الليل تطلعنا جهة المدينة مترقبين بلهفة. لم يحدث شيء. حلت الساعة الثانية عشرة والنصف، فالاولى بعد منتصف الليل، فالثانية، ولم يحدث شيء. فجزعت واستدرت نحو رويدر متسائلا: "ترى هل يمكن أن تتعطل آليات التفجير كلها فلا تنطلق أي قنبلة؟"

فجأة اندفع في الجو عمود لهب كأنه شهاب، ودوى انفجار عقبته انفجارات. وتناثرت الشعل والشظايا فوق المدينة. وترجَّع دوي الانفجارات في بالاغباغ.

انتزع رويدر المقراب وسدده الى اللهب هاتفا: "تانكي!" واستدار نحوي وقد أشرق وجهه بابتسامة عريضة. كان "تانكي" مستودع الوقود الرئيسي لليابانيين، وكان يتفجر فتتسع دائرة سحب الدخان والنار المتأججة في سمائه. ثم ارتفع في طرف المدينة سياج من نار اشتعلت أوتاده واحداً بعد آخر، ثم اندمجت الشعل في صفوف طويلة ملتهبة. تلك كانت عربات الوقود المتوقفة في أفنية محطات السكك الحديد.

واندفع رويدر خلفي يرقص وينشد أغنية شعبية ألمانية. وتوالت الانفجارات طوال الليل.

وعند بزوغ الفجر دوى انفجار باهر في الخليج. فغمر الارصفة ضوء كهرماني أصفر ضارب الى الحمرة وتعالت النار في جو الصباح الباكر. وكان أن برميل نفط مشحوناً بالمتفجرات حمل على متن ناقلة نفط يابانية فانفجر واشتعلت حمولة الناقلة البالغة عشرة آلاف طن.

وصل دوي الانفجار الى مسامعنا كأنه قصف رعد. وفيما راحت الناقلة تغوص في البحر امتدت النار من حطامها المشتعل الى ناقلة خرى والى سفينة كانتا راسيتين قريباً منها، فاشتعلتا أيضا.

بقينا في أعالي بالاغباغ الى الثامنة صباحا، نحتفل مهللين منتشين بانتصارنا في اغراق مانيلا في ذلك الجحيم المتفجر. ثم نزلنا الى المخيم. وصغت رسالة مرمزة الى الجنرال ماك آرثر في أوستراليا فيما الحرائق تشتعل في أنحاء المدينة.

هجوم ياباني

في أعقاب هذا التخريب الهائل اشتد الضغط لكشفنا. واستجابة لالحاحي انضمت رامونا سنيدر الينا في الجبال، لكن موجة الاعتقالات طاولت كثيرين من رجالنا الذين انضموا الى مئات غيرهم من ضحايا التعذيب. ومع ذلك ارتفعت معنوياتنا بعد تفجيرات ١٥ يوليو (تموز) وزاد تصميمنا على المقاومة والانتصار.

في غضون صيف ١٩٤٤ ظلت بالاغباغ في مأمن. لكن صحتي تدهورت وأصبت في سبتمبر (أيلول) بالتهاب الزائدة الدودية. ولدى فحصي ضغط الطبيب بطني فأحسست كأن تياراً كهربائياً سرى داخلي. كنت أتلوى وأولول من الألم. فقال الطبيب: "تلزمك جراحة فورية."

ولافتقارنا الى البنج طلبت من كاديزون أن يحضر لي زجاجة رم كنت أحفظها في خيمتي. فعاد بها كاديزون وسكب بعض محتواها في حلقي.

لدى اجراء الجراحة ثبتني كاديزون ورامونا. وبضعني الطبيب في موضع فوق

فخذي. أجفلت لحدة الالم المفاجىء، ثم علا صراخي وأنيني عندما شرع يشق عضلات بطني. وعضضت ذراع رامونا.

أولج الطبيب يده المقفزة في بطني. وأحسست أصابعه تنزلق وتزيح أعضائي. صعقني الالم وطفقت أصرخ بأعلى صوتي وأشتم وألعن الى أن غلب علي خدر الالم والحمى والرم فغبت عن الوعي.

وبعد جهد أمسك الطبيب بالزائدة الدودية وقصها، ثم رش جوفي بالسلفا المطهرة ولقط جانبي الجرح وخاطهما.

لزمت الكوخ أسبوعاً كاملا وتولت رامونا رعايتي. كنت أستعيد قوتي ببطء. وزودني أحد الحراس عكازاً بدأت استعين به للمشي والتمرن خارج الكوخ. فقد كنت حريصاً على العودة الى الميدان بأسرع ما أمكن.

أخيراً في ٢ يناير (كانون الثاني) ١٩٤٥ اكتشف اليابانيون موقعنا. فمن خلال الاعترافات التي انتزعت من عملائنا بالتعذيب، وعبر قياس موجات بث جهاز الراديو لدينا، توصل رئيس شعبة الاستخبارات اليابانية الجنرال بابا الى معرفة مكاننا. فأرسل دوريات لتمشيط المنطقة. ولما وصلت الدوريات الى الشلال فتحنا عليها النار.

تراجع اليابانيون ولبثنا في حال تأهب للارتحال واخلاء المخيم. وعاد العدو في اليوم الرابع بكتيبة كاملة معززة بمدافع هاون، فنشب قتال عنيف. وفي اليوم التالي تمكن اليابانيون من تثبيت أقدامهم على الصخور.

صباح اليوم الثالث شن اليابانيون هجوماً شاملا. فاحتدمت المعركة وبدأت القنابل تنفجر فوق ذرى الاشجار والرصاص يلعلع ويتطاير بين الاكواخ. وتولى الطبيب ورامونا وفريق من الرجال نقل الجرحى والمرضى الى قلب الغابة. وبعد الاجلاء لم يبقَ في المخيم الا الجنود المقاتلون، فأمرت بتفكيك جهاز الراديو وتوضيبه وانزاله من تلة الاشارة. ثم بدأنا التراجع.

سرت قابضاً على معدتي أكاد لا أقوى على التنفس من جراء الدوار والألم. لكني نجحت في الوصول الى الغابة وسط انفجار القنابل. والتحقت بأركان قيادتي، ثم شرعنا في نزول المنحدرات. لكني بلغت من الوهن حداً تعين معه حملي. وبعد بضعة كيلومترات ساءت حالي وبت عاجزاً عن الاستمرار وان محمولا. فأشرت الى الآخرين لكي يتابعوا السير ويتركوني أرتاح علني أتمكن من النزول لاحقاً مع طاقم المدافع الرشاشة.

تمددت في مكان مستتر من الغابة مصغياً الى دوي القتال. وكنت لم آكل شيئاً منذ يومين، ولا قدرة لي على القعود. وفكرت في أنني ربما أشرفت على نهايتي. اذا انسحب طاقم المدافع الرشاشة فجميع رجالي سيكونون في أمان، وسيتسنى لهم

انشاء قاعدة قيادة أخرى وسيتابعون النضال حتى موعد الاجتياح المرتقب. قلت لنفسي: "قد أتممت مهمتي." ثم استسلمت للنوم.
كنت عاجزاً عن متابعة الكفاح.

المعركة الاخيرة

استيقظت على وقع أقدام. فشهرت مسدسي واصغيت، فاذا برجال المدافع الرشاشة قادمون. ناديتهم، وكان كاديزون حارسي الشخصي أول من وقع عليه نظري.
ركع الى جانبي وسألني: "هل أنت مصاب؟"
أكدت له أنني لست مصابا لكنني منهك ولا أقوى على السير. فأصر على البقاء معي، وليتابع طاقم المدافع طريقه.
أسند كاديزون رأسي بيده وأطعمني بضع حفنات من الرز وقال: "لن يطول بنا الامر. سيكون الامريكيون هنا قريبا وينتهي كل شيء. غريب! لا أذكر كيف تكون الحياة الطبيعية في السلام، من دون نضال واختباء وقتال."
وفيما آذن النهار بالزوال تكلمنا عن أشخاص في المقاومة أصبحوا أصدقاء لنا وعن أصدقاء فقدناهم. ثم سألني كاديزون عن أمي وشقيقتي.
ذكرت له كيف انتصرتا كلتاهما في معركة الحياة. كيف كافحت أمي سنوات لتعيل عائلتها وكيف كافحت نادين بعد الحادث لتستعيد قوتها ولياقتها وتعود الى ممارسة الطيران.
قال كاديزون: "إنكم جميعاً مقاتلون. ووالدك؟ لا بد أنه كان مقاتلا هو أيضاً."
الواقع أنني لم أتكلم عن والدي قبلا، وهو لم يستحث ذاكرتي الا كتحذير ذاتي. ولم أفكر فيه إلا نادراً طوال فترة الحرب. لكني أدركت أن كاديزون كان على حق. فقد كان والدي مقاتلا خاض حرباً طويلة غير متكافئة لم تقل رهبة وعزلة عن الحرب التي كنت أخوضها. كانت حربه صراعا مأسويا مع ذاته مزقته ودفعت به الى أحضان اليأس.
استعنت بكاديزون واستوبيت واقفا على قدمي. كان ظلام الليل بدأ يخيم على الانحاء. فمشيت بضع خطوات وكاد يغمى علي. فتمسكت بكتفه وسرنا نزولا في بحر كثيف مائج من العشب. وغمرني شعور بالثقة. إني لم أنته بعد، ولست وحدي.
في ٨ يناير (كانون الثاني) رتبنا مقراً جديداً لقيادتنا وعاد جهاز الراديو الى العمل. بعد ظهر ذلك النهار تلقيت رسالة ملحة من ماك آرثر: "باشروا للحال تدمير مرافق العدو: شبكات الاتصال وخطوط السكك الحديد والشاحنات والطائرات ومخازن الذخيرة والوقود والمؤن."
صباح اليوم التالي بدأت بوارج الجنرال ماك آرثر تقصف الشاطىء. وباكرا في ١٠

يناير (كانون الثاني) باشر الجيش السادس عملية الانزال.

انسحب اليابانيون الى الجبال. وتدفق جنودنا الى الداخل فلم يصطدموا الا بمقاومة خفيفة. لكن القتال استمر في الجبال وفي مانيلا حيث خاض بعض الجنود اليابانيين قتالا يائساً.

بعد انتهاء المعارك دعيت لمقابلة الجنرال ماك آرثر. وفيما كنت داخلا مكتبه اذا بصوت يعلو عبر القاعة الفسيحة: "اذاً أنت رمزي."

كان ذلك صوت الجنرال بقامته الفارعة وعينيه الثاقبتين. فشعرت في حضرته براحة وطمأنينة. قلت: "لم يخامرنا شك في عودتك يا سيدي."

هز رأسه وأجاب: "إني آسف لان عودتي طالت الى هذا الحين."

تحادثنا أكثر من ساعة. فاستوضحني أوضاع قواتي والقادة العسكريين والمدنيين. كنت قلقا خصوصاً لجهة دمج قواتي بالقوات الامريكية النظامية، فقلت: "يهمني أن يعرف أولئك الذين قاتلوا معي أن خدماتهم ستقدر وأنهم سيعاملون على قدم المساواة مع قواتنا النظامية."

فأكد لي ماك آرثر أنه سيولي الامر عنايته.

تابعت: "ثمة أمر آخر يا سيدي الجنرال. لقد رفّعت ضباطا كثيرين في غضون سنوات الحرب الثلاث، ومنهم بضعة كولونيلات."

ضحك ماك آرثر وسألني: "هل رفعت أحداً الى رتبة جنرال؟"

أجبت: "لا يا سيدي، لكني أرجو إقرار هذه الترفيعات."

سألني: "هل تكفل هؤلاء الأشخاص؟"

أجبت: "كل واحد منهم يا سيدي."

قال: "اذاً أتعهد لك اقرارها."

بدأت أعرب له عن شكري فقاطعني: "رمزي، أنت ساعدتني لأفي بوعدي لشعب الفيليبين. أنا المدين لك."

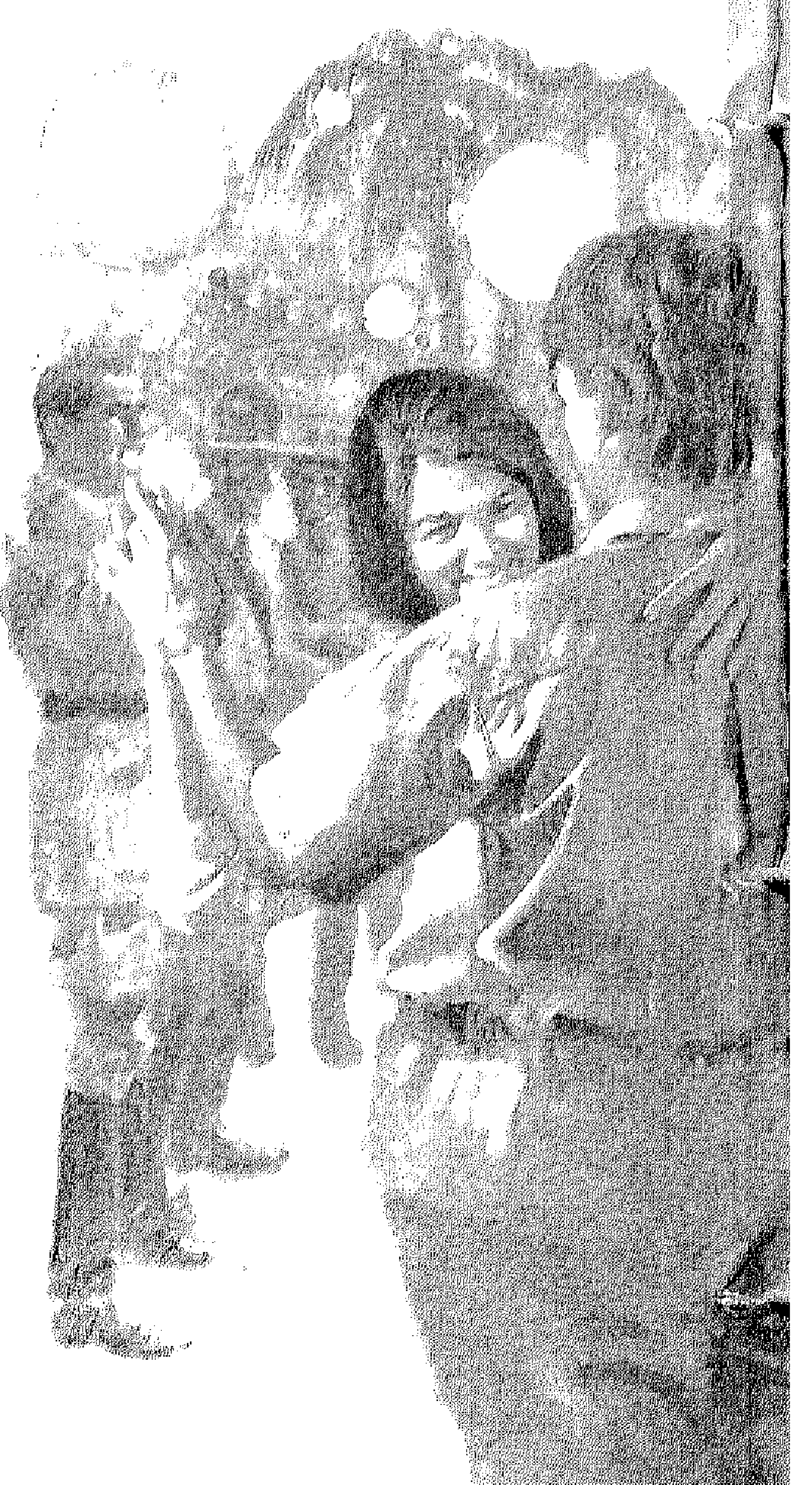
وفى ماك آرثر بجميع تعهداته. وعملت خلال شهري ابريل (نيسان) ومايو (أيار) لتدريب مقاتلي المقاومة وتأهيلهم، فنقص وزني الى ما دون ٤٠ كيلوغراماً. وكنت ما زلت واهنا أعاني داء الزحار.

في ٩ مايو (أيار) ١٩٤٥ يوم عيد ميلادي الثامن والعشرين استيقظت على أنغام موسيقى تصدح في الخارج. ورأيت أعلاما مثلثة ملونة تخفق على الاشجار خارج نافذتي. ووقفت رامونا تحتها مبتسمة ببزتها الكاكية الرسمية الجديدة وعلى كتفيها وصدرها شارة نقيب، رتبتها الجديدة. كانت هيئة أركاني مجتمعة في الخارج. وبدأ توافد الشخصيات الرفيعة. وظلت الموسيقى تصدح حتى الليل.

طلع الصباح فأخذتني رجفة. فاستويت على قدمي، لكني سرعان ما انهرت على الارض ارتجف بشدة. فحملني كاماتشو وكاديزون الى سيارتي ووضعاني على المقعد الخلفي وقد تدلى رأسي على صدري.

لزمت المستشفى عشرة أيام، تلتها عشرة أيام أخرى في مانيلا. ولدى عودتي الى عملي سعيت خلال أسبوع الى معاودة نشاطاتي العادية، فأسأت الأداء وأخطأت في كل شيء.

وأصبت بانهيار ثان أسوأ من سابقه. ففيما أنا جالس الى مكتبي اهتز القلم فجأة في يدي. فغار قلبي داخلي ورأيتني عاجزاً عن إتيان أي عمل ما عدا الانغلاق على ذاتي والانكفاء الى نقطة صغيرة نيرة من الوعي في دماغي راقبت منها جهازي العصبي وهو ينهار.



لزمت المستشفى أياماً كنت خلالها أستشعر في عمق أعماقي تلك النقطة الدقيقة النيرة التي هدتني الى واقعي. فناجيت نفسي: "لا أحد في خطر. الكل في أمان. لا غارات بعد الآن ولا هرب ولا اختباء ولا انذار. لم أستسلم في باتان، ولم ينل مني المرض ولا الجنرال بابا ولا المرارة القاسية التي خلفها موت أصدقائي الفاجع. ساعدت شعب الفيليبين على القتال والتحرر من الخوف والتعذيب والموت، وعلي الآن أن أكافح في سبيل خلاصي وسلامتي."

يوم تسريحي الثاني من المستشفى تلقيت أوامر بالعودة الى الولايات المتحدة مرفقة باعلامي أنني رفعت الى رتبة مقدم.

في ١٣ يونيو (حزيران) في مانيلا انحنى الجنرال ماك آرثر بقامته الفارعة ليعلق على صدري وسام الخدمة

المميزة وليكرر شكره لي. وبعد ثلاثة أيام ودعت أعضاء هيئة اركاني كلا بمفرده وشكرت لهم إخلاصهم وشجاعتهم. وغلب علي التأثر لدى وداعي كاماتشو وكاديزون فعجزت عن القول لهما "وداعا" واكتفينا بالمعانقة.

أقلتني رامونا في سيارتها الى المطار، فأغمضت عيني وألقيت رأسي الى الوراء.

قلت لها لدى وصولنا الى المطار: "تعالي لزيارتي."

قالت: "سأفعل. أرجو أن تتعافى بسرعة. وأتمنى لك السعادة والهناء."

أن تتعافى بسرعة. وأتمنى لك السعادة والهناء."

استقبلتني شقيقتي نادين في مطار سان فرنسيسكو، فبدت لي أكثر رزانة ونضجاً وقد تحولت خشونتها ثقة واتزاناً. قالت وهي تعانقني: "هالو بادي!" فيا لكلمة التحبب هذه التي غابت عن مسمعي سنوات قاسيت خلالها الأهوال. فأغرورقت عيناي.

سألتها: "هل علمت أمي بقدومي؟" فمنذ سقوط باتان وانا معتبر من المفقودين.

أجابت: "قبل بضعة أسابيع تلقت اتصالا من واشنطن."

سألتها: "وأنت، هل أنت بخير؟"

أجابت: "اني أقضي وقتا رائعا. أعمل في نقل الطائرات للجيش من قاعدة جوية الى أخرى. مقاتلات وقاذفات قنابل. وأدرب طواقم الطائرات أيضا."

ثم رمقتني بنظرة جانبية طويلة وسألتني: "وأنت، كيف حالك؟"

أجبت بصدق: "لست أدري."

قالت: "أنت الآن بطل. ولكن بربك، كيف أصبحت هزيلا الى هذا الحد؟"

ركبنا طائرتها. وفيما كنت أربط حزام الامان لاحظت نادين أن يديَّ ترتجفان، لكنها لم تقل شيئاً. فأقلعنا وتوجهنا شرقاً.

كانت والدتي في انتظارنا في مطار وتشيتا. نزلنا من الطائرة فبسطت لي ذراعيها وضمتني قائلة: "آه، بادي، بادي."

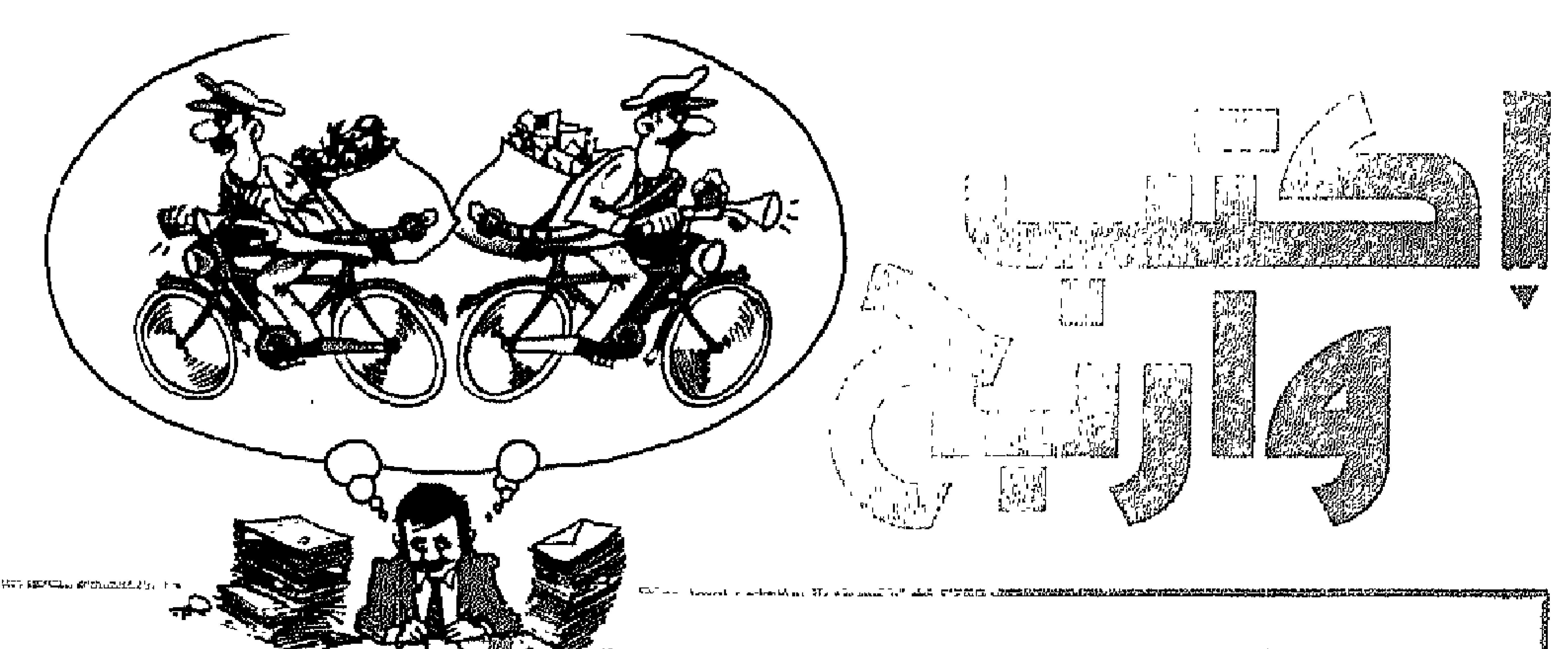
بعد يومين في البيت دخلت المستشفى في توبيكا لاجراء فحوص. وكان وزني ٤٢ كيلوغراماً. فأظهر التشخيص أني مصاب بالملاريا والزحار وفقر الدم وبسوء تغذية حاد وانهيار عصبي عمومي.

بقيت ١١ شهراً قيد المعالجة احتجت خلالها الى كل الايمان والحب اللذين تعلمتهما في لوزون. لكني صممت على الانتصار في هذه الحرب أيضاً.

ادوين برايس رمزي وستيفن ج. ريفيل ■

ترجمة الياس عقل

الى وسام الخدمة المميز، نال إد رمزي اوسمة "النجمة الفضية" و"النجمة البرونزية" و"القلب الارجواني" وميداليات وتكريمات كثيرة من حكومة الفيليبين. واصبح نائب رئيس شركة "هيوز للطائرات" مسؤولا عن منطقة الشرق الاقصى. وهو متقاعد حالياً ويعيش مع زوجته في لوس انجلس بكاليفورنيا



هل لديك نكتة؟ هل صادفت في حياتك العائلية أو المهنية حادثاً طريفاً؟ هل سمعت حكاية ذات مغزى وترغب في أن تشرك الآخرين في متعتها؟ خذ قلماً وورقة واكتب ما لديك وأرسله الى "المختار" فتدفع لك المجلة في المقابل، بعد النشر، حسب المعدلات الآتية:

صور من الحياة: القصة يجب أن تكون حقيقية تتحدث عن تجربة شخصية ناجحة ذات متعة خاصة. تدفع عن القصة الواحدة ٢٥ دولاراً.

تأملات معاصرة: مقاطع أصلية أو من كتب ومقالات منشورة تنطوي على مغاز حكمية. يدفع دولار عن كل سطرين.

حديقة أفكار: أقوال مأثورة للأعلام العرب. تدفع ٥ دولارات عن كل سطرين، على ألا يتجاوز القول المأثور السطرين.

الضحك خير دواء: تفضل النكتة الاصلية، أما اذا كانت منشورة فيجب أن تختار من المطبوعات المحلية ذات الانتشار المحدود. تدفع ٢٥ دولاراً عن الاصلية و١٠ عن المنشورة.

السدات: هناك نكات ونوادر قصيرة من مصادر مطبوعة مثل الكتب والمجلات ذات الانتشار المحدود. وهذه كذلك يرحب بها "المختار" ويدفع دولارين عن السطر ذي العمودين.

شروط جديدة

- ★ كتابة الرسائل بخط واضح، والا طبعها على الآلة الكاتبة.
- ★ كتابة مادة كل باب على ورقة منفردة.
- ★ ارفاق كل مادة بنسخة مصورة كاملة لصفحة الكتاب أو المجلة أو الجريدة التي تظهر فيها، شرط أساسي لقبول أي مادة، اذ من دونها يتعذر علينا التحقق من صحة المصدر.
- ★ ذكر المصدر العربي ضروري ونعني بذلك: اسم الكتاب، اسم المؤلف، تاريخ النشر وعنوان الناشر كاملاً. (اذا اختيرت المواد من مجلة أو جريدة، فينبغي ارسال عنوان الجريدة أو المجلة كاملاً، خصوصاً اذا كانت المطبوعة محلية محدودة الانتشار).
- ★ تحاشي المواد المترجمة أو المستقاة من مصادر أجنبية.
- ★ لا ينظر في الرسائل التي تضم كدسات من المواد، فالمقصود أن يحسن القارىء الاختيار.
- ★ لا تعاد النصوص الى أصحابها، سواء نشرت أو لم تنشر.

توجه الرسائل الى العنوان الآتي: مجلة "المختار من ريدرز دايجست"، بيروت. شارع المقدسي. بناية الشرتوني. ص ب ٨٧٠٧ لبنان.

SOUTH DAKOTA ART MUSEUM COLLECTION, BROOKING

"عندما تشرق الشمس" – زيتية للفنان الامريكي تشارلز غرينر، ١٩١٠